

Près de 1000 trucs et astuces
30 produits du quotidien



Ail

OEuf

Bicarbonate de soude

Citron

Vinaigre blanc

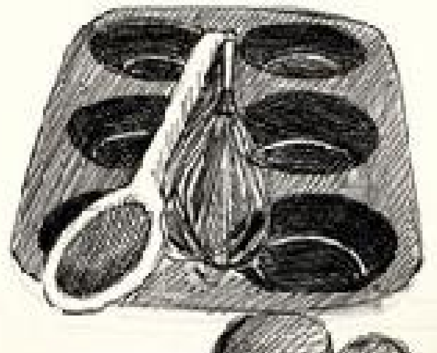
Blanc de Meudon

Argile

Savon de Marseille











Sommaire

Les produits miracles :

L’ail



Il était le fortifiant favori des soldats de la Rome antique. Il est devenu l’un des remèdes préférés de nos grands-mères. L’ail se voit reconnaître aujourd’hui des vertus nouvelles par la médecine moderne. À consommer sans aucune modération !

Les vertus médicinales de l’ail sont connues depuis au moins deux millénaires et dans tous les pays, de l’Europe à l’Asie, en passant par le continent américain, la légende lui prête, de surcroît, certains pouvoirs que la science ne saurait démontrer : il éloignerait pêle-mêle le mauvais œil, les sorcières, les vampires, les reptiles… Son seul défaut est l’haleine désagréable qu’il donne à ceux qui le consomment et dont le principal responsable est le germe vert qu’il renferme en son cœur, joliment appelé indiscret. Précisons à cet égard qu’un brossage de dents, même énergique, ne suffit pas à rafraîchir une haleine d’ail, puisque le « parfum » continue à se libérer pendant la digestion.

L’ail est connu de nos grands-mères pour trois raisons essentielles : il aide à soigner les gros rhumes en apaisant la toux, il est vermifuge et soulage aussi les maux d’estomac. L’ail a un effet antiseptique qui lui permet d’ailleurs de soigner, en application locale, les plaies légères et les petites affections cutanées.

Aujourd’hui, on suspecte l’ail d’avoir un effet préventif sur certains troubles cardio-vasculaires mais aussi sur les cancers de l’estomac et colorectal. Il aiderait à faire baisser la tension, à réduire le cholestérol et aurait également une action anticoagulante et antioxydante. Si toutes ces propriétés ne sont pas démontrées, il semblerait que les effets bénéfiques de l’ail sur la santé proviennent de l’allicine et des autres composés sulfurés que celle-ci libère. Or, ceux-ci résistent mal à la cuisson. L’ail serait donc à consommer à raison d’une à deux gousses par jour, finement hachées et crues ou incorporées à vos petits plats en toute fin de cuisson.

Rendre l’ail digeste

Beaucoup de personnes disent ne pas supporter l’ail. Si vos convives font partie de ces estomacs délicats, vous rendrez vos plats plus faciles à digérer en ôtant le germe des gousses d’ail. Il vous suffit de fendre la gousse en deux et de supprimer son cœur verdâtre. Ce procédé permettrait aussi de limiter l’effet dévastateur de l’ail sur nos haleines. Pour parfumer vos plats de façon plus légère, vous pouvez aussi utiliser l’ail « en chemise », c’est-à-dire plonger la gousse tout entière dans votre préparation, en conservant sa peau blanche. Lorsque le plat sera prêt, vous la

retirerez avant de servir.

Faire disparaître une verrue

Coupez une gousse en rondelles. Appliquez une de ces rondelles sur la verrue avec un sparadrap et passez la nuit ainsi.

Éliminer une souche d'arbre

C'est un truc de grand-mère qui fait sourire bien des jardiniers, adeptes des produits chimiques à l'efficacité radicale. Pourtant, l'astuce a été testée et approuvée, par des mains vertes plus patientes, qui lui ont laissé le temps de produire ses effets. Pour éliminer une souche d'arbre plus facilement, percez un ou plusieurs trous (selon son diamètre) dans la souche. Logez-y, bien au fond, des gousses d'ail et bouchez les trous avec de la terre. L'ail accélérera le pourrissement du bois.

Une haleine d'ail

Pour masquer une haleine parfumée à l'ail, mâchez et avalez quelques feuilles de persil. Certes, vous risquez de remplacer un inconvénient par un autre : les feuilles de persil ont une fâcheuse tendance à se glisser entre les dents. Vous pouvez alors opter pour une autre méthode : croquez dans un morceau de citron et buvez un peu de jus. Si vous supportez son acidité, vous constaterez une amélioration immédiate.

Éplucher l'ail

Pour ne pas perdre la moitié de la gousse d'ail en l'épluchant maladroitement, couchez la gousse sur le côté et aplatissez-la en utilisant la lame d'un couteau : vous sentirez la peau se décoller, elle se détachera ensuite aussi facilement que celle d'une banane. Autre solution, un peu moins pratique : ébouillantez la gousse pendant quelques instants.

Faire disparaître un bouton d'acné

Coupez une gousse d'ail en rondelles. Massez doucement les boutons d'acné avec ces petits morceaux de gousse pour les faire disparaître plus vite.

Contre les pucerons

Hachez menu quatre gousses d'ail et versez-les dans 1,5 l d'eau bouillante. Laissez reposer quelques heures, filtrez et pulvérisez sur vos plantes.

Des cors au pied

Écrasez une gousse d'ail et enveloppez-la dans une compresse. Appliquez-la sur la zone douloureuse pendant toute une nuit et renouvelez l'opération si nécessaire. Bien sûr, cette astuce de grand-mère ne prétend pas à la même efficacité que l'intervention d'un pédicure.

Conserver l'ail

L'ail se conserve dans un bocal plein d'huile. Son goût ne sera pas dénaturé si vous utilisez une huile neutre, qui elle, en revanche, sera bien parfumée à l'ail. De quoi donner un peu d'intérêt à une vinaigrette toute simple.

Des maux de gorge

L'ail apaise les maux de gorge. Il suffit de sucer, pendant quelques minutes, une gousse d'ail ou d'avaler, petit à petit, une cuillère à café de miel rase à laquelle vous aurez ajouté une demi-gousse d'ail en purée. Pour fabriquer un sirop antitussif, faites chauffer pendant un bon quart d'heure, un grand verre d'eau, ou de vinaigre de cidre en y ajoutant cinq gousses d'ail hachées, quelques feuilles de thym et de sauge. Ôtez l'ail et les feuilles et versez dans le liquide, sur feu doux, un volume de miel équivalent ou supérieur (selon la consistance que vous souhaitez donner à votre sirop) en remuant bien. Conservez votre sirop dans un flacon dans la porte du réfrigérateur.

Un vermifuge

La consommation d'ail pendant plusieurs jours permet de lutter contre les parasites intestinaux. Vous pouvez écraser une demi-gousse d'ail fraîche sur tous vos plats, ou faire bouillir quelques gousses dans du lait et le consommer après l'avoir laissé reposer une journée au réfrigérateur.

Contre le psoriasis

L'ail fait partie des plantes qui ont un effet bénéfique sur les peaux atteintes par le psoriasis. Il suffit de l'inscrire au menu aussi souvent que possible.

Calmer les douleurs dentaires

Pour calmer une dent douloureuse, plaquez contre elle une tranche de gousse d'ail et conservez-la en bouche aussi longtemps que nécessaire. Bien sûr, il reste éminemment recommandé de consulter au plus vite son dentiste.

La chute de cheveux

Voici une astuce de grand-mère… d'Afrique du Nord. Pour favoriser la repousse des cheveux, hachez deux ou trois gousses d'ail et plongez-les dans un demi-verre d'huile d'olive chaude. Laissez mariner au moins deux jours avant d'utiliser cette huile pour masser votre cuir chevelu, en mouvements circulaires, avant le shampoing. Si vous êtes courageux, vous pouvez laisser poser ce masque toute la nuit et ne laver vos cheveux qu'au matin.

Une colle à l'ail

L'ail peut coller le papier et le carton fin. Il suffit de couper une gousse en deux et de la frotter sur les deux éléments à coller ensemble.

Faire fuir les charançons

Les charançons, ces petits coléoptères qui s'attaquent à vos plantes et légumes, s'en donnent à cœur joie dans votre cuisine ! Pour les faire fuir, l'ail sera votre allié. Déposez des gousses d'ail au niveau des endroits infestés, les bestioles ne devraient pas faire long feu. À défaut d'ail, le laurier est également efficace.

Soulager l'eczéma

Vous souffrez régulièrement d'eczéma ? Atténuez-le avec une infusion à l'ail. Faites bouillir 50 cl d'eau et plongez-y 2 gousses d'ail. Après quelques minutes, retirez la casserole du feu. Trempez des compresses dans le liquide encore bien chaud et apposez-les sur les zones touchées. Laissez agir toute la nuit, les démangeaisons ne seront plus le lendemain matin.

Soulager les douleurs musculaires

Une séance de sport trop intensive ? Vous n'y êtes pas habitué, et vous subissez le contrecoup de vos efforts. Pour apaiser les diverses douleurs musculaires, rien de tel que cette mixture de grand-mère : broyez une gousse d'ail et ajoutez-lui de l'huile d'olive. Mélangez bien et frictionnez les membres endoloris avec la préparation.

Soulager un torticolis

Votre cou est contracté suite à une mauvaise position lorsque vous dormiez ? C'est ce que l'on appelle avoir un torticolis. Réchauffer la partie douloureuse à l'aide d'un sèche-cheveux un court instant. Massez-vous ensuite le cou avec un mélange

d’huile camphrée et d’ail broyé : cela devrait diminuer la douleur.

Utiliser des gousses d’ail germées

Les gousses d’ail germées ne doivent pas être consommées en cuisine. Mais nos grands-mères ne les jetaient pas pour autant : elles les plantaient dans une jardinière. Dans les semaines qui suivaient, de petites tiges poussaient. Elles les récoltaient et s’en servaient telles quelles pour agrémenter leurs divers mets : sauces, salades, etc.

Des ongles fortifiés

Il est difficile de prendre soin de ses mains tant on les maltraite tout au long de la journée : au travail, avec les taches ménagères… Si vos ongles ont tendance à facilement se casser, frottez une demi-gousse d’ail sur chacun d’eux. Répétez ce geste régulièrement, tous les jours. Cela vous fera également passer l’envie de les ronger, tant le goût est désagréable !

L’odeur de l’ail

L’ail possède une odeur assez forte et difficile à faire partir. Vous avez beau vous laver les mains mais rien n’y fait ! C’est en les frottant avec du persil que vous ferez disparaître son odeur persistante. Si c’est votre planche à découper qui est touchée, récurez-la avec du gros sel. Quant à vos couteaux, passez-les sous l’eau bien froide.

Répulsif du mulot

Des mulots ont envahi votre jardin et s’en donnent à cœur joie ! Vous en avez assez qu’ils détruisent vos plantations et attaquent vos bulbes ? Nos ancêtres savaient comment faire fuir ces intrus : elles déposaient des gousses d’ail aux pieds de leurs cultures. Leur forte odeur repousse ces petits rongeurs.

Contre un bouton de fièvre

Les boutons de fièvre apparaissent sans crier gare, sont douloureux et inesthétiques à souhait ! Pour les faire partir au plus vite, frottez-les avec une gousse d’ail coupée en deux. Cela pique un peu et l’odeur n’est pas très agréable, mais le résultat en vaut la chandelle.

Bien choisir l’ail

Vous faites votre petit tour le dimanche matin au marché. Tiens, un peu d’ail pour le gigot de ce midi, quelle bonne idée ! Oui mais, comment le choisir ? La tige se doit

d’être épaisse, et les gousses bien fermes, sèches et brillantes. Surtout, ne mettez pas dans votre panier des gousses molles ou germées. Plus les gousses sont sèches, plus le goût de l’ail sera prononcé.

Contre les kystes

Pour faire disparaître les petits kystes, utilisez une demi-gousse d’ail. Frottez-la sur le kyste plusieurs fois par jour. Le kyste devrait s’en aller au bout de quelques jours.

En cuisine

L’ail est un condiment bien aimé de nos grands-mères : il n’a pas son pareil pour agrémenter les plats. Son odeur et son goût sont assez relevés. Si vous souhaitez le rendre plus digeste, préférez-le haché. À noter également : ne laissez pas l’ail brunir dans de l’huile. Il dénaturerait le goût des autres aliments.

Beurre d’ail persillé

Agrémentez de manière originale vos plats avec la recette du beurre d’ail persillé de grand-mère ! Passez au mixer un bouquet de persil frais et 6 gousses d’ail de taille moyenne. Mélangez le tout avec une plaquette de beurre pommade. Vous pouvez conserver la préparation au congélateur, vous pourrez ainsi l’utiliser quand bon vous semble.

Réhydrater de l’ail

Pour une meilleure conservation, vous avez opté pour de l’ail séché, en poudre, en sel ou sous forme de flocons déshydratés. Si vous souhaitez réhydrater de l’ail séché, il suffit de lui faire prendre un bain de lait avant de l’utiliser. De cette manière, il gagnera en douceur.

Doux, fort, léger ?

Nos aïeules savaient comment utiliser le caractère de l’ail dans leurs préparations. Selon les plats et les goûts de chacun, elles adaptaient leur façon de procéder : l’ail coupé en lamelles est plus doux que l’ail haché, l’ail écrasé a un goût davantage prononcé. Et inversement, l’ail écrasé est plus digeste que l’ail haché, lui-même plus facile à digérer que l’ail en lamelles.

L’argile



L’argile est un produit naturel, simple et évident. Voilà pourquoi, sans doute, les hommes ont toujours cherché à se soigner avec elle. Il résulte de cette pratique ancestrale une foule de recettes de grand-mère.

L’argile se boit, se pose en cataplasme, elle soulage les articulations, calme la diarrhée, réduit les problèmes de peau…
Pour les soins, on utilise de préférence l’argile verte qui est tout à la fois la plus répandue, la plus polyvalente et la moins chère. Sur le plan cosmétique, on la recommande aux peaux et cheveux gras. L’argile, très absorbante, les rééquilibre. Ceci pourrait porter à croire que les peaux normales, sèches ou sensibles ne peuvent pas être traitées à l’argile. Il existe pourtant d’autres argiles. L’argile blanche, ou kaolin, est riche en silice : elle protège les peaux fragiles et convient même aux bébés. Les argiles rouges et roses conviennent, quant à elles, aux peaux sèches ou sensibles.
Dans les boutiques de cosmétiques naturels, on rencontre aussi le ghassoul. C’est une argile dont les propriétés sont assez proches de celles de l’argile verte. Elle provient du Maroc où les femmes l’utilisent depuis des générations, notamment en masque capillaire.
Pour les soins de beauté, il est plus pratique d’acheter l’argile en tube (sans additifs indésirables) : c’est alors un masque prêt à poser. Bien sûr, la pâte d’argile se conserve moins facilement que la poudre. Que ce soit pour réaliser un emplâtre ou un masque, la poudre est aussi facile d’emploi : il suffit de la diluer avec un peu d’eau, en remuant vigoureusement au fouet pour éviter les grumeaux.
L’argile est aussi précieuse dans l’entretien de la maison. L’une d’entre elles est particulièrement renommée : la terre de Sommières. On l’utilise pour enlever les taches de gras sur toutes les surfaces (parquet, papier peint) et sur tous les textiles, même les plus délicats (soie, daim).

Un masque capillaire

L’argile verte assainit le cuir chevelu. Si vos cheveux sont gras, réalisez chaque semaine un masque à l’argile verte. Versez de l’eau chaude sur la poudre d’argile pour former une pâte épaisse. La recette doit être mélangée avec une cuillère en bois ou en plastique, mais surtout pas en métal. Appliquez-la uniformément sur vos cheveux en insistant sur les racines : en général, les longueurs et les pointes ne sont pas grasses, en appliquant de l’argile dessus, vous risqueriez de les rendre cassantes

à la longue. Laissez reposer un quart d'heure, puis rincez bien vos cheveux et faites un shampoing doux pour les débarrasser des derniers résidus d'argile.

Un masque pour les peaux grasses

L'argile verte élimine les excès de sébum et laisse une peau nette. Pour réaliser votre masque, il vous suffit d'ajouter à deux cuillères à soupe d'argile un filet d'eau pour former une pâte épaisse. Vous pouvez y ajouter une cuillère à soupe de miel. Étalez la mixture sur le visage et le cou, en évitant, comme toujours, le contour des yeux et de la bouche. Laissez poser 15 à 20 minutes. Dès que vous ressentez une sensation de tiraillement, rincez : un masque à l'argile qui a séché est plus difficile à enlever. Si vous avez une nature de peau mixte, n'étalez le masque que sur la fameuse « zone T » : base du front, nez et éventuellement menton.

Un masque pour les peaux sensibles

Les peaux sèches retrouveront douceur et velouté avec un masque à l'argile blanche ; les peaux réactives opteront pour l'argile rose. La méthode est toujours la même : appliquez une pâte d'argile et d'eau sur le visage et rincez au bout d'un quart d'heure.

Apaiser les douleurs articulaires

Si vous souffrez d'arthrite, préparez une pâte épaisse d'argile verte et d'eau fraîche et étalez-la sur l'articulation douloureuse en couche très épaisse. Laissez poser au moins deux heures en maintenant le tout avec une feuille de chou (également connu pour sa capacité à soulager les articulations) et une bande de gaze.

Soulager une entorse

Vous vous êtes foulé la cheville ? Appliquez dessus une pâte épaisse d'argile et d'eau fraîche, que vous changerez régulièrement, pour qu'elle reste humide. Si la douleur est forte, consultez sans attendre, votre entorse est peut-être plus grave que vous ne le soupçonnez.

Panser une plaie

Pour soigner les petits bobos (bosses, ecchymoses, égratignures…), appliquez un « pansement » d'argile verte et d'eau sur la peau préalablement lavée à l'eau savonneuse et séchée. Attention, l'argile ne s'utilise pas sur les grosses plaies, particulièrement les plaies ouvertes.

Calmer les maux d’estomac

Vous apaiserez vos brûlures d’estomac en buvant un grand verre d’eau auquel vous aurez ajouté une cuillère à café rase d’argile. Cette solution est déconseillée aux personnes qui ont tendance à être constipées.

En finir avec les jambes lourdes

Pour retrouver des jambes légères, ajoutez à votre bain quelques cuillères à soupe d’argile rouge ou rose et une cuillère à soupe de gros sel.

Poudrer les fesses de bébé

L’argile blanche peut remplacer le talc. Elle s’utilise de la même manière : il suffit de la saupoudrer sur les fesses et dans les plis de la peau, préalablement bien séchée, après le change, pour éviter les irritations dues à l’humidité et au frottement de la couche.

Créer sa poudre libre

L’argile blanche constitue une excellente base pour une poudre libre maison. Elle se suffira à elle-même si vous avez le teint diaphane. La seule difficulté consiste à donner à la poudre une teinte proche de votre carnation en incorporant, à petites doses, de la poudre de châtaignier ou de l’ocre (bien sûr, tous ces ingrédients doivent être achetés dans un magasin de cosmétiques naturels). Vous améliorerez la tenue de votre poudre en y ajoutant quelques gouttes d’une huile essentielle ou d’huile d’amande douce. Il faudra ensuite écraser la poudre au mortier pour que l’huile se répartisse bien dans le mélange.

Éliminer une verrue

Appliquez tous les soirs sur la verrue une pâte d’argile verte et d’eau. Maintenez-la sous un pansement que vous n’ôterez qu’au matin.

Un shampoing sec

Beaucoup moins cher qu’un aérosol, le shampoing sec à l’argile est tout aussi efficace. Pour redonner du volume à vos cheveux raplapla, ou espacer les shampoings lorsqu’on a les cheveux très gras, il suffit de se masser le crâne doucement pendant deux minutes avec de l’argile verte en poudre. Brossez-les ensuite vigoureusement.

Assécher un bouton

Vous assécherez rapidement un bouton d’acné en appliquant dessus, tous les soirs, un peu d’argile verte mouillée ou de dentifrice que vous laisserez poser toute la nuit.

Éliminer une tache de graisse

Un vêtement taché de gras sera plus facilement nettoyé si vous éliminez, avant lavage, l’excédent de gras en frottant la tache, de part et d’autre du tissu, avec de la poudre d’argile sèche.

Lutter contre la diarrhée

Pour stopper la diarrhée, buvez, plusieurs fois par jour un verre d’eau auquel vous aurez ajouté une petite cuillère rase d’argile verte.

Désodoriser un réfrigérateur

Il arrive fréquemment que votre réfrigérateur dégage des odeurs nauséabondes. Placez-y un bol d’eau additionné de 3 cuillères à soupe d’argile : grâce à son pouvoir désodorisant et assainissant, elle absorbe les impuretés et les substances malodorantes.

Masque antirides à l’argile

Des ridules commencent à faire leur apparition sur votre visage ? Faites une pâte épaisse avec de l’argile ventilée additionnée d’eau et appliquez-la pendant 2 heures sur votre visage. Répétez ce geste une fois par semaine : vous ferez disparaître les ridules et préviendrez l’apparition des rides.

Soulager une brûlure

Pour soulager et guérir rapidement une brûlure, rien de tel qu’un cataplasme d’argile. Faites-le assez épais et gardez-le humide. Changez-le régulièrement, surtout s’il devient sec. Il atténue l’effet de chaleur et empêche la peau de peler et de former des cloques. Il prévient toute infection et favorise la reconstitution de l’épiderme.

Soin pour les cheveux plats

Vous aimeriez avoir une chevelure avec un peu plus de volume ? Diluez 5 cuillères à soupe d’argile verte dans une infusion de lavande (20 g pour 50 cl d’eau). Ajoutez

le jus d’un citron et 5 g de chlorure de magnésium. Secouez la préparation et utilisez-la en shampooing. Massez, rincez puis laissez sécher vos cheveux naturellement.

Blanchir les dents et rafraîchir l’haleine

Fabriquez-vous un dentifrice maison : mélangez de l’argile verte en poudre avec un peu d’eau. Trempez-y votre brosse à dents et frottez vos dents avec. L’argile élimine les toxines présentes dans la salive et les résidus de nourriture restants. Ne l’utilisez pas plus de 3 fois par semaine, il abîme l’émail des dents.

Baume contre les crevasses des mains

Vos mains présentent de douloureuses petites crevasses ? Soulagez-les avec cette préparation : mélangez 2 cuillères à soupe d’olive, 2 cuillères à soupe d’argile en poudre et 1 cuillère à soupe d’eau. Enduisez-en vos mains et laissez agir une bonne demi-heure. Rincez avec du lait démaquillant. À renouveler plusieurs jours.

Un vermifuge naturel

L’argile verte peut aider à l’évacuation des vers présents dans les intestins. Absorbez de l’argile en la diluant dans de l’eau ou en avalant de petits morceaux. Les parasites intestinaux seront expulsés mais la maladie ne sera pas guérie pour autant : vous devrez vous traiter de manière spécifique selon le parasite en cause.

Contre le rhume et les angines

Le rhume, bien que bénin, est souvent pénible à supporter… éternuements, maux de gorge et de tête, nez bouché, fièvre et fatigue, c’est assez ! Mélangez un peu d’argile verte avec de l’eau minérale tiède et une cuillère à café de jus de citron. Respirez 4 fois par jour cette mixture 10 minutes en plaçant votre tête sous une serviette.

En cas d’anémie

L’argile verte est réputée pour combler les carences en minéraux et favoriser la reconstitution des globules rouges. Si vous souffrez d’anémie, optez pour une cure d’argile : diluez 1 cuillère à café d’argile verte dans un demi-verre d’eau. Touillez avec une cuillère en bois (et non en métal) la veille au soir et avalez à jeun le lendemain matin.

Masque régénérant

Voici un masque maison qui nourrit, purifie et rajeunit votre peau. Écrasez 6 fraises en purée, puis mélangez-les avec une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à café d'argile verte en poudre et une cuillère à soupe de crème fraîche. Appliquez sur votre visage et laissez agir 20 minutes, puis rincez.

Contre les boutons de fièvre

Dès l'apparition du bouton de fièvre, c'est-à-dire dès que vous ressentez une sensation de brûlure à la lèvre, passez dessus un glaçon enveloppé dans du tissu. Formez ensuite une pâte avec un peu d'argile verte diluée dans de l'eau et déposez-la sur le bouton. Il guérira ainsi plus rapidement.

Contre les ulcères d'estomac

L'argile constitue un excellent pansement contre les irritations et ulcérations des voies digestives. Par voie interne, buvez de l'argile blanche. Par voie externe, faites un cataplasme d'argile verte que vous garderez posé sur votre ventre. Attention, une cure d'argile ne doit pas être réalisée en même temps qu'un autre traitement.

Garder la fraîcheur au pied des plantes

Les plantes ont besoin d'avoir leurs pieds bien au frais. Déposez une couche de billes d'argile à leur pied, sur le dessus de la terre. Lorsque vous arroserez vos plantes, les billes absorberont l'humidité. Ainsi gardée, elles leur transmettront de la fraîcheur.

Chevilles gonflées

Suite à des problèmes de circulation sanguine, vos chevilles peuvent gonfler. Pour soigner ces œdèmes, réalisez ce cataplasme : faites infuser 2 cuillères à soupe de reine des prés dans 20 cl d'eau. Ajoutez un peu d'argile en poudre, 5 gouttes d'huile essentielle de genévrier, 5 de citron et 5 de cyprès. Laissez agir 20 minutes puis rincez.

En cas de fièvre et de coup de chaleur

Si vous êtes resté trop longtemps exposé au soleil, il se peut que votre corps surchauffe et que vous subissiez un coup de chaleur. Assez dangereux, il se traduit en général par une forte fièvre de plus de 40°. Pensez au cataplasme d'argile : posé sur votre nuque ou sur le bas-ventre, il absorbera la chaleur en trop.

L’aspirine



Depuis près d’un siècle que les petits comprimés blancs sont présents dans toutes les pharmacies familiales, nos grands-mères ont appris à en détourner l’usage de façon étonnante et à employer de l’aspirine dans de multiples domaines.

C’est sans doute le médicament le plus connu au monde. On s’en sert aujourd’hui pour entretenir un bouquet de fleurs, l’éclat de son visage, la légèreté de ses cheveux, détacher un vêtement ou soulager certaines affections cutanées. Mais l’aspirine reste avant tout un antipyrétique et un analgésique qui fluidifie le sang et aurait un effet préventif sur certains troubles cardio-vasculaires, ainsi que sur un grand nombre de cancers affectant notamment le système digestif, le sein, la prostate. Comme souvent, ces bénéfices ne sont que supposés et sujets à controverse. L’aspirine a beau être un médicament d’usage courant, elle n’est pas pour autant inoffensive. Elle est notamment déconseillée aux enfants en bas âge (moins de 6 ans).

Les recherches qui ont abouti à la découverte de l’aspirine se sont poursuivies tout au long du xixe siècle, prenant pour base l’usage ancestral de l’écorce de saule blanc pour soigner de multiples affections. Si sa paternité est contestée, l’aspirine est officiellement née en 1899, lorsque le laboratoire Bayer a déposé ce nom, la formule qui l’accompagne et a lancé la fabrication du médicament. L’aspirine, ou plus exactement l’Aspirin, est donc une marque, tombée depuis dans le domaine public. Le nom véritable qu’il conviendrait d’utiliser est un peu plus compliqué : il s’agit de l’acide acétylsalicylique.

Quant à l’écorce de saule blanc, elle n’a rien perdu de son efficacité au fil des siècles. Ce remède populaire si proche de l’aspirine, grâce à l’acide salicylique qu’il contient, a fait ses preuves et l’écorce de saule blanc peut donc être consommé en infusion pour calmer les douleurs, rhumatismales notamment, et faire baisser la fièvre.

Prolonger la vie des bouquets de fleurs

Pour que vos fleurs coupées restent belles plus longtemps, ajoutez à leur eau un cachet d’aspirine. Faute d’aspirine, vous pouvez aussi mettre un peu de sucre, ou encore quelques gouttes d’eau de javel. En outre, coupez toujours les tiges en biais et laissez-les assez longues pour pouvoir les recouper par la suite, à chaque fois que vous changerez l’eau.

Éliminer une tache de sang

Si vous n’avez pas pu intervenir tant que la tache était humide, jetez une aspirine effervescente dans une petite bassine d’eau bien fraîche et plongez-y le vêtement aussi longtemps que nécessaire. Si la tache est récente, dix minutes devraient suffire. Passez ensuite le vêtement en machine.

Faire disparaître les cors aux pieds

Écrasez un cachet d’aspirine non effervescent dans quelques gouttes de citron, ou d’huile végétale. Appliquez cette pommade sur le cor et maintenez-la en place avec une compresse et du sparadrap. Gardez en place plusieurs heures. Si vous en avez la possibilité, dormez avec ce pansement. Vous pouvez renouveler l’opération plusieurs soirs de suite.

Un masque coup d’éclat

Pour retrouver un teint lumineux et une peau nette, écrasez deux ou trois cachets d’aspirine non effervescents dans un tout petit peu d’eau, pour former une pâte assez épaisse. Étalez sur votre visage et laissez poser dix minutes avant de rincer. Ce masque est à conseiller aux peaux grasses ou mixtes et à celles et ceux qui peinent à se débarrasser de leurs petits boutons.

Se débarrasser des pellicules

Faites un masque assainissant chaque semaine, avant le shampoing. Écrasez trois comprimés d’aspirine dans un fond d’eau et massez doucement votre crâne avec cette mixture, avant de rincer, puis de laver vos cheveux.

Faire disparaître un bouton

Constituez une pâte épaisse avec de l’aspirine et de l’eau. Étalez-la sur les boutons et rincez au bout de dix minutes. Vous pouvez aussi utiliser l’aspirine comme une sorte de tonique anti-bouton, en faisant fondre un seul cachet dans un verre d’eau et en trempant un coton-tige dedans, que vous utiliserez ensuite pour traiter vos boutons.

Soigner les aphtes

Jetez une aspirine effervescente dans un verre d’eau et utilisez-la comme un bain de bouche tous les jours, jusqu’à disparition des douleurs.

Nettoyer une tache de transpiration

La lessive ne suffit pas à éliminer les traces de transpiration qui, à la longue, forment des auréoles jaunâtres au niveau des aisselles sur les vêtements blancs. Effacez ces traces dès leur formation, sans leur laisser le temps de s'incruster dans votre linge. Pour cela, faites tremper le vêtement dans une bassine d'eau à laquelle vous aurez ajouté quelques cachets d'aspirine. Vous pouvez aussi tamponner les aisselles avec du jus de citron ou de l'eau oxygénée.

Nettoyer les bijoux

L'or reprend des couleurs grâce à l'aspirine. Pour nettoyer vos bagues et boucles d'oreilles en or, plongez-les dans une bassine d'eau additionnée d'un ou deux cachets d'aspirine (en fonction du volume d'eau utilisé).

Un bain relaxant

Vous vous sentez courbaturé, épuisé, énervé ou vous peinez à trouver le sommeil ? Ajoutez quelques cachets d'aspirine à votre grand bain chaud et relaxez-vous.

Une piqûre d'insecte douloureuse

Si vous ressentez une sensation de brûlure ou de picotement intense après vous être fait piquer par un insecte, faites fondre une aspirine dans un verre d'eau, plongez-y un disque de coton et pressez-le sur la piqûre pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez soulagé.

Des jambes légères

L'aspirine fluidifie le sang et améliore la circulation. Dans le traitement de longue durée de certains troubles, la phlébite par exemple, les médecins recommandent parfois la prise d'une aspirine par jour. Si vous rentrez chez vous avec les jambes douloureuses, gonflées, prenez un cachet d'aspirine. Vous pouvez aussi utiliser l'aspirine en bain de pieds. Enfin, avant de prendre l'avion pour une longue distance, et surtout si vous êtes sujet à des problèmes circulatoires, enfilez des bas de contention et avalez une aspirine.

Des cheveux blonds ternis

À force de baignades dans l'eau chlorée de la piscine, les cheveux blond doré prennent des reflets verdâtres beaucoup moins agréables à regarder. Vous les dissiperez, ou préviendrez leur apparition, en les massant avec une eau dans laquelle vous aurez fait fondre un ou deux cachets d'aspirine (en fonction de la longueur de votre chevelure). Laissez poser cinq minutes, puis lavez vos cheveux. Enfin,

n’oubliez pas que le meilleur moyen de protéger vos cheveux du chlore est de porter un bonnet de bain, certes inesthétique mais parfaitement étanche.

Supprimer une verrue

Il suffit de poser une aspirine sur la verrue et de la mouiller. Laissez-la se dissoudre lentement et au besoin, renouvelez l’application le lendemain.

Soulager une dent

Si vous souffrez d’un fort mal de dent et que votre dentiste ne peut vous recevoir, laissez fondre contre elle un cachet d’aspirine. Cela vous soulagera quelque temps.

Ôter les faux plis

Le repassage, ça n’a jamais été une partie de plaisir ! Surtout lorsque les vêtements ont des faux plis impossibles à faire partir. Mamie faisait fondre un cachet d’aspirine dans de l’eau et détrempait le faux pli avec. Elle passait ensuite le fer chaud sur le vêtement à l’aide d’une patte-mouille. Plus aucun pli !

Soigner la gueule de bois

Eh oui, les lendemains de soirées arrosées sont souvent accompagnés de maux de tête difficiles à supporter. Buvez cette potion magique : mélangez le jus d’un demi-citron, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, un demi-cachet d’aspirine et 1 cuillère à café de sucre. Le tout dans un grand verre d’eau fraîche.

Odeurs de transpiration

L’été, il en faut peu pour que votre T-shirt s’imprègne d’odeurs de transpiration. Pour les éliminer en deux temps trois mouvements, laissez-le tremper une nuit dans une bassine d’eau froide vinaigrée dans laquelle vous ajouterez 3 cachets d’aspirine. Rincez le lendemain et faites sécher.

Bain de pieds

Vos petits petons sont fatigués ? Soulagez-les avec un bon bain. Remplissez une bassine d’eau chaude et ajoutez-y 4 comprimés d’aspirine, 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et le jus d’un citron. Plongez-y vos pieds pendant 15 minutes, vous n’avez plus qu’à vous relaxer.

Taches de graisse

Les taches de graisses séchées ou brûlées font partie des plus coriaces à faire disparaître. Faites bouillir de l'eau, ajoutez-y un peu de vinaigre et faites-y fondre 6 cachets d'aspirine effervescents. Plongez vos plats et casseroles concernées dans ce mélange. Il ne vous reste plus qu'à frotter.

Problèmes digestifs

Maux de ventre ? Votre transit aime vous jouer des tours ? Si vous souhaitez vous apaiser de manière rapide et efficace, buvez cette potion de grand-mère : faites fondre dans un grand verre d'eau 2 cachets d'aspirine. Ajoutez une grosse pincée de sucre et quelques gouttes de vanille liquide.

Contre les courbatures

Il faut penser à bien s'étirer après une séance de sport, surtout si cela fait longtemps que vous n'en avez pas fait. Sinon, gare aux courbatures ! Pour les soulager, prenez un bain bien chaud dans lequel vous ajouterez de l'aspirine, du bicarbonate de soude et de l'Alka-Seltzer. Vous n'avez plus qu'à vous prélasser une bonne demi-heure dans votre bain.

Remplacer l'aspirine

Il arrive que l'aspirine cause des maux de ventre. Si vous digérez mal ces comprimés effervescents, optez pour cette solution : mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café de sucre dans un demi-verre d'eau.

Une théière tachée

Avis aux amateurs de thé. Les traces de tanin sur votre théière sont plutôt inévitables. Si vous souhaitez les faire disparaître, faites fondre dans votre théière un comprimé d'aspirine effervescent. Laissez agir puis rincez à l'eau claire : votre théière aura fait peau neuve.

Solution tonique

Tonifiez la peau de votre visage avec cette lotion concoctée par les soins de nos grands-mères. Diluez du vinaigre et de l'eau tiède à parts égales. Faites-y fondre un cachet d'aspirine effervescent. À appliquer matin et soir sur votre visage : votre peau sera plus radieuse de jour en jour.

Un linge toujours blanc

Difficile de conserver vos vêtements bien blancs avec le temps. Ils se ternissent, deviennent gris, sans compter les auréoles jaunâtres qui se forment sous les bras. Pour les raviver, rien de plus simple : ajoutez à votre lessive un cachet d'aspirine. Renouvelez l'opération plusieurs fois, et le linge retrouvera son éclat.

Enlever une tache de fruits

La part de tarte qu'a préparée votre grand-mère vient de vous glisser des doigts… résultat, une belle tache de fruits sur votre T-shirt ! Si le vêtement est en coton, vous arrivez à la faire disparaître en agissant aussitôt : faites fondre un cachet d'aspirine dans un mélange d'eau et d'alcool à 90°, puis frottez la trace avec.

Éliminer les algues noires

Des algues noires ont envahi l'intérieur de votre aquarium ? Ne les laissez pas continuer à proliférer. Faites fondre un comprimé d'aspirine effervescent dans l'eau de l'aquarium et laissez-le agir une bonne heure. Pensez à enlever vos poissons durant ce laps de temps.

Soulager les maux de gorge

Votre gorge est irritée ? Même si cela est passager, la douleur est vite gênante dès que vous voulez boire, manger, bailler… Faites fondre une cuillère à café de bicarbonate de soude et un cachet d'aspirine dans 20 cl d'eau chaude. Utilisez ce mélange en gargarisme et vos maux de gorge seront apaisés.

Soulager les cystites

Les cystites sont des infections urinaires très douloureuses à prendre au sérieux. En attendant de consulter votre médecin, atténuez la douleur en buvant ce remède de grand-mère : 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à café de jus de citron et 2 comprimés d'aspirine dans un verre d'eau. Et surtout, buvez de l'eau !

La banane

En France, toutes les bananes ont peu ou prou la même allure. Il en existe pourtant des petites, grosses, jaunes, vertes, roses, violacées… Et les astuces les plus malines sont celles qui reposent non pas sur la banane elle-même, mais sur sa peau.

Le succès de la banane des Antilles (250 000 tonnes produites chaque année en Guadeloupe et en Martinique) nous a fait oublier que la banane est un fruit originaire d'Asie du Sud Est. La banane ne pousse pas sur un arbre, mais plutôt sur une herbe à feuilles géantes. La « domestication » de la banane remonte à plusieurs millénaires.

Outre les variétés de bananes fruits, il existe aussi des bananes dites « légumes », dont la plus connue est la banane plantain. Moins sucrée, cette banane résiste très bien à la cuisson et prend une saveur particulièrement agréable lorsqu'elle est frite. Nos bananes bien jaunes et bien sucrées peuvent aussi agrémenter quelques plats salés : elles se marient bien avec le curry et le jambon ou le lard.

Côté santé, la banane est connue pour apaiser les maux d'estomac. Manger un fruit procure, en effet, une sensation immédiate de confort, comme si la chair de la banane venait littéralement « tapisser » l'œsophage. Cet effet protecteur pourrait même participer à la prévention des ulcères. La consommation de bananes permet aussi de stopper la diarrhée, à condition cependant de miser sur un fruit mûr (manger une banane verte ou encore trop ferme produit malheureusement l'effet inverse). Tout comme le fruit, la peau de banane est riche en amidon (particulièrement lorsqu'elle n'est pas encore tout à fait mûre ou arrive juste à maturité), en lipides et en potassium. Voilà pourquoi la peau de banane mérite de finir sa course non pas sur un trottoir ou au fond d'une poubelle, mais plutôt au pied de vos rosiers ou frottée sur vos chaussures. La peau de banane nourrit et renforce le cuir et sert d'engrais 100 % biologique au jardin.

Cirer ses chaussures et entretenir le cuir

Voilà une astuce qui vous dépannera souvent. Même lorsque vous n'avez plus de cirage, vous pouvez encore lustrer vos chaussures ! Pour cela, il suffit de frotter leur cuir avec l'intérieur d'une peau de banane, qui laissera dessus un film gras protecteur. Ensuite, passez un premier coup de chiffon pour supprimer le dépôt blanc et un deuxième pour faire briller vos chaussures. Vous effacerez une éraflure superficielle sur du cuir en frottant dessus l'intérieur d'une peau de banane.

Un engrais naturel

La peau de banane est riche et constitue un excellent engrais naturel pour tous les types de plantes. Elle réussit particulièrement bien aux rosiers : il est conseillé d'enterrer une peau près de chaque plant.

Repousser les pucerons

Les pucerons n'aiment pas les bananes. Pour qu'ils laissent vos plantes en paix, coupez de très fines lanières de peau de banane et répartissez-les autour de vos plantations.

Une peau irritée

Appliquez un morceau de peau de banane sur la démangeaison qui disparaîtra plus vite.

Stopper la diarrhée

La banane, comme le riz, fait partie des aliments qui calment la diarrhée. N'hésitez pas à en manger plusieurs fois par jour jusqu'à ce que vos troubles disparaissent.

Des taches de feutre sur les doigts

Cette astuce intéressera toutes les mamans d'artistes en herbe qui confondent parfois leurs doigts avec le papier. Pour effacer une trace de feutre sur la peau, il suffit de frotter avec l'intérieur d'une peau de banane.

Un masque hydratant

Pour réaliser votre masque, choisissez une banane bien mûre. Si vous êtes adepte des méthodes simples, étalez sur votre visage la banane écrasée au naturel. Il existe une foule de recettes de masques à la banane. Testez-en plusieurs pour trouver celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez mélanger la purée de banane à une cuillère de miel, ou une cuillère d'huile d'olive, ou un yaourt éventuellement assorti d'un peu de farine ou encore à une cuillère d'eau florale. Cette dernière méthode vous permet d'enrichir votre masque en choisissant une eau florale adaptée à votre peau et dont les effets compléteront ceux du fruit. Laissez poser une vingtaine de minutes.

Faire mûrir les bananes

Pour que les bananes arrivent plus vite à maturité, enfermez-les dans un sac en papier. Il faut aussi savoir que la pomme accélère le processus de maturation de la

banane et de tous les fruits en général.

Conserver les bananes

Le froid ne réussit pas du tout aux bananes. Pour que vos bananes mûrissent sans noircir, ne les entreposez pas au réfrigérateur. Laissez-les à température ambiante, dans une pièce plutôt sombre. Autant que possible, suspendez-les à des crochets. Ainsi, les bananes du dessus n'écraseront pas les autres.

Apaiser les brûlures d'estomac

Si vous êtes sujet aux maux d'estomac, consommez régulièrement des bananes qui masqueront dès leur absorption toute sensation d'aigreur ou d'acidité.

Éliminer une verrue

Posez sur la verrue un petit morceau de peau de banane ; l'intérieur blanc doit être plaqué contre la verrue. Maintenez avec un sparadrap. Patientez aussi longtemps que possible. On dit parfois que la verrue n'est partie pour de bon que lorsque le morceau de peau s'est totalement desséché.

Des plantes brillantes

Les plantes vertes finissent par prendre la poussière. Pour lustrer leurs feuilles, utilisez l'intérieur d'une peau de banane. Au besoin, passez ensuite un mouchoir en papier pour ôter le dépôt blanc.

Un sorbet express

En vous activant moins de trois minutes, vous pouvez réussir votre sorbet à la banane. Coupez les bananes en rondelles et mettez-les au congélateur. Lorsqu'elles sont bien glacées, mixez : votre sorbet est prêt. Il sera plus goûteux si vous lui ajoutez un peu de jus de citron et l'équivalent de 100 g de sucre glace (et une pointe de sucre vanillé) pour quatre bananes.

Éviter les crampes

Les bananes constituent, grâce au potassium qu'elles contiennent, un très bon moyen de prévenir les crampes. Si vous en souffrez régulièrement, faites donc une cure de bananes et prenez par précaution rendez-vous avec un médecin.

Un masque pour les cheveux

La banane donne douceur et brillance aux cheveux. Généralement, on conseille d'écraser une banane et d'y ajouter une ou deux cuillères à soupe d'huile végétale. En pratique, le masque à la banane peut se révéler très collant. Voici pourquoi nous préconisons ceci : n'utilisez qu'une demi-banane pour quatre cuillères à soupe d'eau et choisissez une banane bien mûre. Mixez l'ensemble jusqu'à ce que plus aucun petit morceau de banane ne subsiste ; dans le cas contraire, il resterait immanquablement agglutiné à vos cheveux. Le mélange doit être assez fluide pour filer au travers d'une passoire fine. Laissez poser votre masque une demi-heure à une heure, rincez abondamment et lavez vos cheveux. Tout est dans la préparation : un masque mal « cuisiné » vous obligera à laver et peigner vos cheveux plusieurs fois, mais un masque bien dosé leur redonnera un coup de fouet.

Aider un avocat à mûrir plus vite

Les avocats peuvent mettre du temps à mûrir ; seulement vous recevez des invités demain et voulez leur faire goûter votre recette préférée à base… d'avocat ! Vous n'avez pas le temps d'attendre : pour accélérer le processus, il suffit de laisser ce dernier toute une nuit dans un sac en papier avec une banane.

Antirides à la banane

Voici la recette de l'antirides qu'utilisaient autrefois nos ancêtres. Elles écrasaient le quart d'une banane en purée jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Elles étalaient ensuite la mixture sur leur visage en insistant sur les zones concernées. Elles laissaient ensuite agir ce masque miracle pendant 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède, puis froide.

Combattre le stress

Le magnésium fait partie des ennemis numéro 1 du stress. Vous en trouverez dans la banane. Mangez régulièrement des bananes si vous êtes sujet à des carences en magnésium : cela vous évitera de souffrir de crampes, de nervosité, de fatigue et de stress.

Après-rasage adoucissant pour les jambes

Après vous être rasée, il est nécessaire d'hydrater correctement votre peau. Confectionnez un baume hydratant maison à l'aide d'une banane écrasée en purée mélangée à de l'huile d'olive et du jus de citron. Massez-vous les jambes avec pendant 15 minutes puis rincez. Attention, la préparation obtenue ne se conserve que 2 jours.

Baume à lèvres écolo

Vous avez oublié votre baume à lèvres à la maison ? Mais le froid ne vous oublie pas, lui ! Pas de panique, sacrifiez un petit bout de votre quatre-heures : prenez un petit morceau de banane et appliquez-le sur vos lèvres. Il hydratera vos lèvres aussi bien qu'un baume en stick. Adieu gerçures !

Soulager les engelures

L'hiver, vous êtes assez souvent sujet aux engelures : le bout du nez, des oreilles, des doigts… Mangez des bananes ! Pelez une banane et conservez sa peau. Servez-vous-en en appliquant la face interne de la peau sur vos plaies. Répétez l'opération aussi souvent que nécessaire dans la journée.

Soulager l'urticaire

Vous souffrez de poussées d'urticaire ? Ou votre petit a eu le malheur de tomber dans les orties ? Ça gratte, ça pique ! Apaisez les démangeaisons grâce à la banane. Placez la face interne d'une peau de banane bien mûre sur les parties irritées : cela aidera à calmer la douleur et l'envie de gratter.

Contre la gueule de bois

Vous vous réveillez le lendemain d'une soirée bien trop arrosée. Faire la fête c'est bien, mais le lendemain, vous en faites les frais ! Pour apaiser la gueule de bois, mangez 1 à 2 bananes accompagnées de miel dès votre réveil, au petit déjeuner. La banane contenant un antiacide naturel calme votre estomac et, avec le miel, fait grimper le niveau de sucre dans le sang.

Masque anti points noirs

Pour attaquer la peau en profondeur et éliminer les vilains points noirs de votre visage, préparez ce masque maison confectionné par nos aïeules. Mixez une banane avec une pomme de terre préalablement cuite à l'eau. Une fois la mixture refroidie, apposez-la sur votre visage durant une quinzaine de minutes. Rincez abondamment.

Éliminer les points noirs

À l'époque de nos grands-mères, les divers gommages et produits pour enlever les points noirs n'existaient pas ! Elles avaient une technique infaillible pour faire disparaître les intrus incrustés sur leur peau : elles frottaient leur visage avec la face interne d'une peau de banane. Effet garanti !

Taches d’encre et de stylo-bille

Les taches d’encre et les marques de stylo-bille dérapant sur vos doigts, vous ne les comptez plus. Si vous n’avez pas de savon sous la main, vous pouvez utiliser une peau de banane pour les faire disparaître. Frictionnez vos doigts avec l’intérieur de la peau et les marques ne feront pas long feu.

Soulager une piqûre de moustique

L’été, les moustiques ont faim et, évidemment, c’est vous qu’ils préfèrent ! Si vous vous êtes fait piquer, atténuez la douleur et les démangeaisons en frictionnant sur les parties touchées l’intérieur d’une peau de banane. L’enflure et l’irritation seront rapidement réduites, vous serez étonné du résultat !

De la vitamine !

Votre routine métro-boulot-dodo vous épuise à vue d’œil. Besoin d’un petit coup de boost ? Rien de tel que la banane ! Le matin, au réveil, écrasez une banane en purée et ajoutez-lui 2 cuillères à café de miel et une de crème fraîche. Avalez cette mixture en guise de petit déjeuner pour bien commencer la journée !

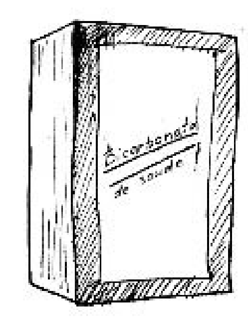
Panser les brûlures peu profondes

Les légères brûlures peuvent être soulagées avec une peau de banane. Fabriquez-vous un pansement en enroulant la peau de banane autour de la zone touchée, côté intérieur sur la peau. Attachez-le à l’aide de morceaux de sparadrap. Renouvelez toutes les 2 à 3 heures. La douleur devrait rapidement s’apaiser.

Taches de nicotine sur les doigts

Avis aux fumeurs : vous vous en êtes sûrement déjà rendu compte, fumer laisse de vilaines traces jaunâtres sur vos doigts, ce qui n’est pas des plus esthétiques. Qui plus est, elles ne partent pas si facilement ! Pour venir à bout des traces de nicotine, frottez-les avec l’intérieur d’une peau de banane. Elle chassera également l’odeur désagréable du tabac.

Le bicarbonate de soude



Belges et Québécois lui ont trouvé de bien plus jolis noms : ils l'ont baptisé respectivement sel de Vichy et petite vache. Les Français lui ont conservé son nom scientifique, mais cela ne les a pas empêchés d'exploiter ses grandes qualités.

Le bicarbonate est un produit bon marché qui blanchit, décolle la saleté et désodorise en même temps.
Il assainit cuisines et salles de bains, en redonnant de l'éclat aux vasques et aux appareils électroménagers. On l'ajoute à la lessive pour laver « plus blanc que blanc » et adoucir le linge. On peut l'employer en pâtisserie pour faire lever les gâteaux. C'est aussi un produit à glisser dans toutes les pharmacies car il est antiacide. Il aide à faire passer les brûlures d'estomac, un repas trop copieux, les nausées et les écœurements de la femme enceinte. Il entretient la blancheur de l'émail des dents et la fraîcheur de l'haleine. Le bicarbonate est un produit naturel, il peut donc être ingéré sans souci. Son utilisation dans le domaine de la santé ne peut être que ponctuelle ; il est donc déconseillé d'employer le bicarbonate pour calmer des aigreurs d'estomac chroniques qui appellent une prise en charge par un médecin.
Le bicarbonate de soude s'emploie aussi au jardin, comme fongicide naturel : on le dilue dans un peu d'eau, on ajoute du savon liquide et on vaporise le tout sur le feuillage des plantes, qui retrouve dans le même temps une belle couleur. On trouve le bicarbonate en pharmacie, dans les magasins de bricolage et dans les grandes surfaces, au rayon épicerie mais aussi avec les produits d'entretien. Le bicarbonate peut être vendu à des fins « techniques » ou « alimentaires ». Si vous achetez le produit dans une pharmacie, la question ne se pose pas. Pour le reste, les deux produits sont a priori identiques. Afin d'avoir toujours sous la main le bicarbonate de soude dont vous avez besoin, nous vous conseillons d'acheter la poudre alimentaire.

Remplacer l'adoucissant

En panne d'adoucissant ? Pour éviter que vos draps ne ressortent rêches du tambour, versez, dans le bac réservé à l'assouplissant de votre machine, une cuillère à soupe de bicarbonate mélangé à un peu d'eau.

Blanchir les dents

Sans remplacer le dentifrice habituel, le bicarbonate de soude peut aussi être utilisé

ponctuellement pour entretenir la blancheur du sourire. Lavez-vous les dents une fois par semaine avec du bicarbonate seul, ou auquel vous ajouterez quelques gouttes d’eau oxygénée à 10 volumes. Cette seconde formule permet notamment d’éliminer les traces laissées sur les dents par le tabac, le café ou le thé.

Fabriquer son dentifrice

Réaliser sa propre pâte à dentifrice est à la fois simple et économique. Attention cependant, la texture ne sera pas aussi crémeuse et agréable en bouche que celle de votre dentifrice habituel. Il suffit de mélanger une cuillère à soupe d’argile blanche ultraventilée et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Pour la fraîcheur de l’haleine, ajoutez quelques gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée. Vous pouvez utiliser ce dentifrice en poudre ou y ajouter un trait d’eau pour former une pâte.

Désodoriser la maison

Le bicarbonate de soude est très efficace pour absorber les mauvaises odeurs à la source. Vous pouvez donc le saupoudrer dans le fond de la poubelle, du panier à linge sale, de la litière du chat ou encore d’un cendrier. Et si quelqu’un a eu l’indélicatesse de fumer dans une pièce sans l’aérer, vous la débarrasserez de l’odeur du tabac en massant fauteuils, tapis et moquette avec du bicarbonate de soude.

Anti-transpirant naturel

Le bicarbonate de soude peut être utilisé comme un déodorant. Plus efficace que le talc, il est en revanche un peu moins doux pour la peau et est donc conseillé aux personnes qui transpirent abondamment. Il peut aussi être saupoudré dans les chaussures pour éliminer les odeurs et limiter la transpiration.

Déboucher les canalisations

Pour déboucher rapidement vos canalisations, versez dans le siphon un petit verre de bicarbonate de soude et quelques instants plus tard, deux verres de vinaigre blanc. Le produit obtenu est moins efficace que ceux que l’on achète dans le commerce. Il est aussi moins dangereux et moins onéreux, et vous permettra, la plupart du temps, d’arriver au résultat escompté en renouvelant au besoin l’opération deux ou trois fois. Pensez à utiliser une ventouse pour faire remonter les matières prisonnières de la tuyauterie.

Brûlures d’estomac

Vous calmerez en une petite demi-heure des aigreurs d’estomac en buvant un verre d’eau auquel vous aurez ajouté une cuillère à café de bicarbonate de soude. Ce remède de grand-mère n’a pour but que de soulager une douleur passagère, et n’est pas efficace face à des maux d’estomac chroniques.

Faire lever un gâteau

Si vous n’avez plus de levure dans vos placards, vous pouvez la remplacer par du bicarbonate de soude. En effet, le bicarbonate est l’un des ingrédients de base de la levure. En fin de cuisson, vos gâteaux vous paraîtront peut-être légèrement moins rebondis. Veillez cependant à mettre un peu moins de poudre de bicarbonate que de levure, pour ne pas dénaturer le parfum de vos préparations (surdosé, le bicarbonate donne aux plats une légère amertume).

Fixer la couleur des légumes

Pour que la couleur de vos légumes ne s’affadisse pas, ajoutez à l’eau de cuisson du bicarbonate de soude. Sitôt la cuisson terminée, plongez-les dans une eau glacée.

Une sauce tomate savoureuse

Si la sauce tomate que vous avez préparée vous paraît trop acide, rectifiez-la en y ajoutant une pincée de sucre ou de bicarbonate de soude. À noter que lorsque les tomates sont encore sur pied, pulvériser les plants avec de l’eau et du bicarbonate les protège du mildiou.

Pour une omelette moelleuse

L’omelette sera plus onctueuse en bouche si vous ajoutez aux œufs battus, avant la cuisson, une pincée de bicarbonate de soude.

Fabriquer sa crème à récurer

Ajoutez à un verre de bicarbonate de soude un petit filet d’eau jusqu’à former une pâte épaisse. La crème ainsi obtenue est légèrement abrasive ; vous pouvez augmenter son pouvoir nettoyant en y ajoutant du liquide vaisselle dégraissant. Vous pouvez parfumer votre crème avec quelques gouttes d’huile essentielle de citron.

Friteuse en flammes

Il est dangereux, autant qu’inefficace, d’essayer d’éteindre un feu causé par une

matière grasse avec de l’eau. Si une poêle, ou une friteuse, prend feu, vous étoufferez les flammes en jetant dessus une grande quantité de bicarbonate.

Pelage nauséabond

On n’a pas toujours le temps ou l’énergie de donner un bain à son chien. Si le pelage de celui-ci dégage une odeur forte, saupoudrez-le de bicarbonate, massez-le bien, puis brossez-le soigneusement pour éliminer toute trace de poudre.

Blanchir le salon de jardin

Les salons de jardin en plastique exposés aux intempéries noircissent. Vous leur redonnerez un peu d’éclat en les brossant vigoureusement avec du bicarbonate de soude.

Un bain deux en un

Profitez des bienfaits du bicarbonate de soude en en versant 1 verre dans votre bain. Vous serez relaxé, votre peau sera tonifiée et plus douce. Il soulage également les courbatures après un effort sportif. Cela nettoie également votre baignoire, qui prend aussi son « bain » !

Un cendrier inodore

Vous ne pensez pas toujours à vider votre cendrier, et votre demeure sent le tabac froid. Rien de pire pour vous donner la nausée ! Afin de limiter les odeurs, déposez dans votre cendrier 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, une fois celui-ci vidé et bien lavé.

Pieds douloureux

Après une longue marche, la fatigue se fait sentir, et surtout au niveau des pieds ! Des chaussures neuves peuvent aussi provoquer des irritations. Soulagez-les avec un bain de pieds : 2 litres d’eau chaude dans lesquelles vous ajouterez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude.

Récupérez une peau de chamois

Une peau de chamois s’abîme vite, tant on s’en sert pour lustrer, polir et nettoyer ! Au lieu de courir en acheter une nouvelle, tentez de lui donner une seconde vie en la faisant tremper quelques heures dans une bassine d’eau tiède et savonneuse, dans laquelle vous aurez ajouté un peu de bicarbonate de soude.

Un après-rasage sans alcool

Si vous n'aimez pas l'odeur de parfum, parfois forte, des après-rasage et préférez de plus utiliser des produits sans alcool, fabriquez votre propre lotion ! Ajoutez 1 cuillère à café à 20 cl d'eau tiède. Apaisez votre peau avec ce mélange, elle n'en sera que plus douce !

Nettoyer sa brosse à cheveux

Nettoyer sa brosse à cheveux n'est pas une tâche des plus agréables… Toutefois, ne fuyez pas à la vue de cheveux gras emmêlés, impossibles à dépêtrer ! Simplifiez le travail en laissant tremper votre brosse toute une journée dans 1 litre d'eau froide additionnée d'1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

Pieds odorants

Quand l'été arrive, les températures montent inévitablement, et les petits tracas de transpiration nous accompagnent quotidiennement. Si vous avez tendance à trop transpirer des pieds, pensez à saupoudrer l'intérieur de vos chaussures avec un peu de bicarbonate de soude la veille au soir. Vous limiterez ainsi les possibles odeurs.

Odeurs de vieux papiers

Vous n'aimez pas jeter ! Et encore moins vos précieux manuscrits ou lettres. Les vieux papiers peuvent dégager une forte odeur, due aux moisissures. Pensez à les ranger dans un endroit bien sec, et déposez à côté un petit récipient rempli de bicarbonate de soude. L'odeur s'atténuera en une dizaine de jours.

Trace de chewing-gum

Vous vous êtes assis sur un chewing-gum ? La première chose à faire est de le retirer à l'aide d'un glaçon, afin de le durcir. Il partira ainsi plus facilement. L'auréole laissée sur votre pantalon partira en la frottant avec de l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de soude.

Soigner la gueule de bois

Les lendemains de soirée ou repas festif peuvent être difficiles si vous avez trop forcé sur l'alcool… Vous vous sentez vaseux, le mal de crâne en prime. Afin de soulager ces maux, préparez-vous cet antidote d'antan : le jus d'un demi-citron, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à café de sucre et un demi-cachet d'aspirine, le tout dans un grand verre d'eau bien fraîche.

Entretenir la litière du chat

Après avoir nettoyé le bac à litière de votre chat à l'eau de Javel, pensez à déposer une fine couche de bicarbonate de soude avant d'y mettre la litière. Ou mélangez-le directement à celle-ci. Vous atténuerez grandement les odeurs nauséabondes émises par les besoins de votre doux compagnon.

Repousser les blattes

Non, votre demeure n'est pas forcément sale au plus haut point, les blattes aiment aussi la propreté. Si vous en avez assez de leur courir après avec votre balai, déposez le long des murs une ligne de bicarbonate de soude, qui est un bon répulsif. Mais attention, cela ne les tue pas !

Une poubelle qui sent bon

Une forte odeur reste imprégnée et se dégage de votre poubelle. Avant de remettre un nouveau sac, nettoyez bien la poubelle, séchez-la puis déposez une fine couche de bicarbonate de soude au fond de celle-ci. Fini les odeurs, pendant au moins 2 mois !

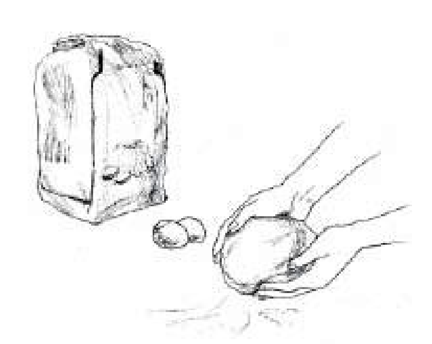
Piqûres d'insectes et de méduse

Une abeille vous a piqué ? Ou bien une araignée ? Pire, une méduse ! Ayez toujours un petit flacon de vinaigre blanc dans lequel vous aurez mélangé 2 à 3 cuillères à café de bicarbonate de soude. Tamponnez cette lotion sur la piqûre, cela vous soulagera. Agissez au plus vite, elle n'en sera que plus efficace.

Entretien de la turquoise

Vous possédez des bijoux ornés de pierre en turquoise et ne savez comment les nettoyer ? Surtout, pas d'alcool ni d'eau savonneuse, cela leur serait fatal. Frictionnez-les avec du bicarbonate de soude, rincez et essuyez-les rapidement avec un chiffon doux.

Le blanc de Meudon



On l'appelle blanc d'Espagne, parfois blanc de Troyes et plus communément blanc de Meudon. En effet, c'est dans cette ville que s'installa une prospère industrie d'exploitation de cette craie, extraite des carrières voisines.

L'usine de blanc de Meudon tourna à plein régime jusqu'au début des années 1920. La craie était broyée, mêlée à de l'eau, puis décantée afin de produire le carbonate de calcium le plus pur possible. L'usine livrait le blanc de Meudon en poudre, mais aussi en petits pains moulés, plus pratiques pour la ménagère. Si carrière et usine ont cessé toute activité, le nom est resté. Aujourd'hui, on trouve cette poudre blanche et douce au rayon produits ménagers de certains magasins et dans les boutiques dédiées à l'art et aux loisirs créatifs. Elle se trouve aussi, à un tarif plus abordable, dans les grandes surfaces de bricolage en sachets de 1 kg ou plus.

Le blanc de Meudon est un abrasif léger qui vient compléter la gamme bicarbonate de soude, sel, argile… Tout comme ces derniers, le blanc de Meudon a l'image d'un produit écologique, qui peut donc sans crainte être utilisé à la maison. On l'emploie sur toutes les surfaces fragiles, car il ne raye pas. Certains vont même jusqu'à l'utiliser pour « cuisiner » leur dentifrice maison. Il permet de réaliser toute une palette de peintures et patines à effet rustique. Il ne doit cependant pas être utilisé dans une trop forte proportion dans les mélanges : lorsque le blanc de Meudon est surdosé, la peinture, surtout si elle est un peu épaisse, vieillit mal et a tendance à craqueler. Pour bien maîtriser son usage, l'idéal est de s'y essayer à plusieurs reprises.

Le blanc de Meudon est enfin très utile pour tout ce qui touche aux vitres. Non seulement il les nettoie à la perfection mais en plus, il les fixe : il est l'ingrédient de base du mastic de vitrier. Il sait aussi les opacifier ou les décorer au moment des fêtes.

Des vitres bien propres

Pour décrasser des vitres, nettoyez-les avec un volume d'alcool ménager, un volume de vinaigre blanc et un volume de blanc de Meudon bien mélangés.

Raviver l'argenterie

Frottez vos couverts en argent avec une pâte de blanc de Meudon et d'eau, ou

d’alcool ménager. Essuyez soigneusement pour enlever toute trace de poudre.

Une cuisine impeccable

Le blanc de Meudon ne raye pas. Vous pouvez donc l’employer pour nettoyer toutes les surfaces délicates dans la cuisine, telles qu’un plan de travail en inox ou des plaques vitrocéramiques. Formez une pâte avec de l’eau à laquelle vous ajouterez, si ces surfaces sont très grasses, du liquide vaisselle. Frottez sans crainte et rincez.

Une pelouse en bonne santé

Pour doper votre pelouse au calcium, répandez dessus du blanc de Meudon à raison de 100 à 200 g par mètre carré.

Blanchir les joints dans la salle de bains

Frottez les joints avec une eau dans laquelle vous aurez dissous du blanc de Meudon. Patientez une heure et frottez les carreaux (mais pas les joints) avec un chiffon, pour les débarrasser des résidus secs de poudre blanche.

Nettoyer le marbre

Massez la pierre avec une pâte épaisse de blanc de Meudon et d’eau. Si le marbre est très sale, ajoutez-y un grand trait de produit nettoyant.

Enlever une tache de gras

Le blanc de Meudon, parfaitement inoffensif pour les tissus, a une grande capacité d’absorption. Vous nettoierez plus facilement une tache de gras en la frottant préalablement avec une poignée de blanc de Meudon sur les deux faces du tissu.

Patiner un meuble en bois

Faites chauffer au bain-marie de la colle de peau de lapin dans une bonne quantité d’eau, pour que le mélange soit fluide. Par ailleurs, diluez du blanc de Meudon dans de l’eau. Mélangez les deux liquides. Plus la quantité d’eau sera importante, plus votre patine sera douce. Vous pouvez aussi patiner un meuble avec un mélange de blanc de Meudon et de peinture acrylique. En guise de finition, cirez le meuble.

Enduire un meuble en carton

Les meubles en carton sont légers, écologiques, plus solides qu’on ne le croit, et même les enfants peuvent mettre la main à la pâte. Pour terminer un meuble en

carton, vous pouvez y passer un enduit à base de blanc de Meudon, ce qui le renforcera. Il vous suffit de mélanger un volume de blanc de Meudon, un demi-volume d'eau et un demi-volume de colle blanche.

Une peinture à la pomme de terre

Avec quelques pommes de terre et une bonne quantité de blanc de Meudon, on peut fabriquer une peinture murale, pour l'intérieur uniquement, d'une grande qualité esthétique. Commencez par réaliser une purée bien fluide avec, pour 150 g de pommes de terre écrasées, 0,5 l d'eau. Passez votre purée au mixeur pour qu'elle soit totalement lisse. Dans un deuxième récipient, mouillez 150 g de blanc de Meudon pour en faire une pâte. Délayez vos pigments dans de l'eau et ajoutez-les à la pâte de blanc de Meudon. Il ne vous reste plus qu'à mélanger cette dernière avec votre crème de pommes de terre.

Fabriquer du mastic de vitrier

Mélangez dans un bol un volume d'huile de lin pour quatre volumes de blanc de Meudon. Mettez le verre en place et fixez-le avec votre mastic maison. Celui-ci mettra plusieurs jours, voire semaines, à sécher.

Des tennis bien blanches

Vos chaussures blanches en toile retrouveront un peu d'éclat si vous les brossez vigoureusement avec du blanc de Meudon et de l'eau.

Un enduit à tout faire

Le blanc de Meudon est à la base de la fabrication d'un enduit traditionnel : le gesso. Il peut servir notamment à décorer un vieux meuble ou, s'il est bien épais, à boucher les trous et les fissures dans le bois, les moulures en plâtre, les murs… Pour le fabriquer, mettez dans une casserole 100 g de colle de peau de lapin et 0,25 l d'eau (ou un peu moins si vous souhaitez obtenir un gesso épais). Laissez reposer une douzaine d'heures, puis faites chauffer au bain-marie votre colle pour qu'elle prenne. Versez en pluie le blanc de Meudon, mélangez bien et utilisez lorsque l'enduit est encore chaud.

Un dentifrice en poudre

Pour tester le dentifrice en poudre au blanc de Meudon, écrasez dans un mortier quelques clous de girofle en poudre fine, ajoutez-y une cuillère à café de poudre blanche et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Broyez finement

ce mélange. Pour une consistance plus pâteuse, vous pouvez introduire, à la place des clous de girofle, quelques gouttes d'infusion de clous de girofle.

Des vitres décorées

C'est avec une pâte de blanc de Meudon et d'eau que les commerçants opacifient les vitrines de leurs boutiques lorsqu'elles sont en travaux. Les avantages de cette méthode : la peinture obtenue est d'un blanc parfait, très couvrant, peu onéreuse, elle n'abîme pas le verre et se retire d'un coup de chiffon humide. Toutes ces caractéristiques en font un excellent produit à utiliser avec vos enfants pour décorer les fenêtres au moment des fêtes. Vous n'avez plus qu'à confectionner de jolis pochoirs découpés dans des feuilles de papier !

Entretien des surfaces métalliques

Le blanc de Meudon est l'allié de toutes les surfaces métalliques. Pour les décrasser, diluez un volume de blanc de Meudon dans un demi-volume d'eau. Imbibez un linge de cette préparation et frottez les surfaces avec. Laissez sécher puis enlever les restes de poudre avec un chiffon propre.

Nettoyer l'étain

Si vous n'avez pas de nettoyant pour étain sous la main, inventez-le : essayez tout d'abord de laver vos objets en étain avec de l'eau savonneuse ou bien frottez-les avec des feuilles de chou cru. Si le résultat n'est toujours pas convaincant, récurez-les avec un mélange d'alcool à brûler et de blanc de Meudon.

Nettoyer l'albâtre

L'albâtre est un matériau blanc très délicat dont il faut prendre soin. Avec le temps, il s'use et jaunit. Pour le nettoyer et lui rendre son aspect d'antan, pensez d'abord à le dépoussiérer puis frottez-le délicatement avec un chiffon imbibé d'essence de térébenthine. Polissez-le enfin avec du blanc de Meudon.

Des miroirs bien propres

Assez de vous regarder dans des miroirs sales… À vos chiffons ! Mélangez 250 g de blanc de Meudon, 1 cuillère à café d'ammoniaque et 1 cuillère à café de flocons de savon de Marseille. Trempez un linge dans la préparation et frottez votre miroir avec. Essuyez les résidus de poudre avec un chiffon sec et non pelucheux.

Nettoyer l’ivoire

Les étagères de grand-mère étaient remplies de bibelots en tout genre dont elle prenait le plus grand soin. Elle arrivait même à raviver ses petits objets en ivoire, vieux et tachés de traces jaunes. Pour cela, elle imbibait un coton d’alcool à brûler et de blanc de Meudon, puis les nettoyait avec. Une fois rincés, ils avaient retrouvé leur belle apparence.

Fabriquer son blanc de Meudon

Vous n’avez pas de blanc de Meudon sous la main ? Il est issu des carrières de craie de Meudon. Il est donc très simple d’en réaliser soi-même : broyez des morceaux de craie jusqu’à l’obtention d’une poudre bien fine. Tamisez-la pour la rendre homogène. Votre blanc de Meudon est prêt !

Nettoyer le laiton

Vous avez des objets de décoration ou des bijoux en laiton ? Pour les nettoyer et raviver leur éclat, rien de plus simple : le blanc de Meudon. Fabriquez une pâte en diluant du blanc de Meudon dans de l’eau, et frottez vos objets avec. Laissez agir puis essuyez-les soigneusement pour ôter les restes de poudre.

Nettoyer la faïence

Votre beau vase en faïence que votre grand-mère vous a offert a triste mine. Ravivez-le grâce au blanc de Meudon. Il suffit de le mélanger à de l’eau pour en faire un nettoyant hors pair : frottez votre vase avec cette poudre magique et il retrouvera tout son éclat !

Raviver le bronze

Mélangez du blanc de Meudon dilué dans un peu d’eau et une cuillère à soupe d’ammoniaque. Badigeonnez-en vos objets en bronze et laissez sécher le produit. Essuyez ensuite avec un chiffon doux pour enlever les traces de poudre. Le bronze aura retrouvé son éclat d’antan.

Nettoyer une table en verre

Entretenir une table en verre n’est pas une mince affaire : les traces de doigts et la poussière reviennent aussi vite qu’elles ne partent ! Pour garder votre table bien brillante, optez pour le blanc de Meudon. Diluez-en un volume pour 3 litres d’eau et nettoyez votre table avec ce mélange puis laissez sécher.

Taches persistantes sur du marbre

Même après nettoyage, il reste toujours quelques traces sur votre marbre. Pour faire disparaître ces marques tenaces, diluez un volume de blanc de Meudon dans un litre d'eau et ajoutez 25 g de sel. Mélangez bien et appliquez sur les zones concernées, laissez agir. Rincez ensuite à l'eau claire.

Nettoyer l'inox

Diluez 4 cuillères à soupe de savon de Marseille en paillettes, 2 cuillères à soupe d'ammoniaque et 15 g de blanc de Meudon dans 2 cuillères à soupe d'eau. Utilisez ce mélange pour nettoyer vos inox : frottez avec un chiffon doux, rincez à l'eau claire et laissez sécher. Ce produit se conserve dans un bocal bien fermé.

Taches d'huile sur du marbre

Les taches de graisse ou d'huile sur du marbre sont difficiles à faire partir. Frottez-les d'abord avec une lamelle d'oignon. Essuyez. Mélangez du blanc de Meudon à de l'essence pure. Tamponnez la tache avec ce mélange. Rincez ensuite abondamment à l'eau claire.

Nettoyer le cuivre

Votre grand-mère vous a fait don de son bel ensemble de casseroles en cuivre, mais vous ne savez pas comment l'entretenir. Suivez donc ses conseils : mélangez 10 cl d'eau à 20 cl de blanc de Meudon et ajoutez quelques gouttes de vinaigre blanc. Utilisez ce nettoyant avec un chiffon sec et laissez sécher.

Nettoyer le plastique

Le blanc de Meudon est un nettoyant efficace contre les traces qui ne veulent disparaître sur vos surfaces en plastique. Diluez-en dans de l'eau afin de confectionner une pâte poudreuse. Frottez les zones concernées avec à l'aide d'un chiffon doux. Non abrasif, le blanc de Meudon ne laisse pas de rayures.

La camomille



Grâce aux fabricants de shampoings, la camomille est célèbre pour sa capacité à entretenir les chevelures blondes en renforçant leurs reflets dorés. Ces fleurs, à l’allure de grandes pâquerettes, ont cependant bien d’autres applications.

Avec la camomille, il est parfois difficile de s’y retrouver. En effet, on utilise en herboristerie deux types de camomille qui portent toutes deux plusieurs noms : d’un côté, la camomille vraie aussi appelée camomille romaine et de l’autre, la camomille matricaire également connue sous le nom de camomille allemande. Pour compliquer encore cette histoire de noms, on appelle parfois la camomille allemande « camomille sauvage ». Globalement, les vertus des deux plantes sont assez similaires, quoique les puristes aiment à distinguer, symptôme par symptôme, quelle camomille il convient d’utiliser préférentiellement.

Tonique, la camomille ouvre l’appétit en même temps qu’elle apaise les voies digestives. La camomille ne s’appelle pas « matricaire » par hasard. Elle est, en effet, capable de soulager des maux typiquement féminins : elle remet de l’ordre dans les cycles, diminue les maux de ventre liés au syndrome menstruel et évite les bouffées de chaleur qui accompagnent la ménopause. Les petites fleurs au cœur jaune bien bombé sont également indiquées en complément des traitements médicaux pour soigner rhumes et maux de gorge. Leur action apaisante en fait des alliées de choix pour les peaux sensibles sujettes aux rougeurs et aux irritations, ainsi que pour les tempéraments nerveux et les personnes qui souffrent régulièrement de fatigue oculaire.

Pour tous ces usages, la camomille s’utilise en infusion. La boisson n’ayant rien de très réjouissant, on peut se rabattre sur les comprimés. Pour les applications locales, on peut imbiber quelques compresses d’infusion ou verser quelques gouttes d’huile essentielle de camomille dans une huile neutre, comme l’huile d’amande douce.

Éclaircir les cheveux

Avec cette méthode, n’espérez pas passer du brun au blond, ni même du châtain clair au platine. La camomille éclaircira légèrement les cheveux bruns et châtain clair à moyen au fil des applications. Faites infuser deux poignées de fleurs de camomille séchées dans une casserole d’eau bouillante. Filtrez au bout d’une heure et ajoutez un trait de jus de citron. Conservez cette lotion dans un flacon et utilisez-la à chaque shampoing en dernière eau de rinçage.

Un mal d’oreille ou de gorge

On peut calmer une otite en lavant, plusieurs fois par jour, l’oreille avec une infusion de camomille tiède utilisée directement ou sur une compresse. On recommande parfois de faire chauffer à feu doux un demi-verre d’huile végétale avec une poignée de fleurs de camomille pendant une demi-heure. L’huile ainsi obtenue se met sur des compresses que l’on peut déposer, une fois l’huile refroidie bien sûr, sur l’oreille. Attention : une otite peut entraîner des complications, surtout chez les enfants. Il est impératif de consulter. Les compresses d’huile de camomille peuvent aussi être appliquées sur la gorge pour l’apaiser. Dans ce cas, pensez aussi à boire une infusion de camomille avec une cuillère à café de miel et de jus de citron.

Antipoche

La camomille est connue pour sa capacité à diminuer les poches sous les yeux. Faites-vous donc une bonne infusion de camomille et conservez les sachets : pour cette astuce, ce sont les sachets usagés qui vont nous être utiles. Le matin, au réveil, placez un sachet sur chaque œil et allongez-vous pendant dix minutes, voire un quart d’heure. L’effet sera plus immédiat si vous conservez vos sachets dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Retrouver le sommeil

La camomille détend. Si vous avez, chaque soir, du mal à vous endormir, mangez légèrement et juste avant de vous coucher, buvez une infusion de camomille. Vous pouvez également utiliser la camomille en granules homéopathiques.

Calmer les irritations

Si votre peau est irritée, tire, vous démange, posez sur votre visage des compresses imbibées d’eau florale de camomille romaine. Les peaux sensibles peuvent utiliser chaque jour l’eau florale de camomille en tonique après le démaquillage.

Un bain relaxant

Prendre un bain de camomille est un excellent moyen de se détendre après une journée éprouvante. Jetez tout simplement quelques fleurs de camomille dans l’eau du bain bien chaude. Vous trouverez aussi dans le commerce une quantité de produits enrichis en camomille : boules effervescentes, huiles de bain…

Soulager les douleurs des règles

Voici un bon moyen de faire taire ces douleurs qui reviennent vous gâcher la vie mois après mois. Pendant les règles, buvez chaque jour une infusion de camomille. Complétez ce « traitement » par un massage circulaire du ventre, avec une huile d'amande douce, ou une huile d'olive, à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de camomille.

Une digestion difficile

Après un repas un peu trop copieux, buvez une infusion de camomille et étendez-vous. Vous vous sentirez rapidement plus léger.

Contre les rhumatismes

La camomille romaine est très efficace contre les douleurs rhumatismales et celles provoquées par les crises de goutte. Frictionnez la partie du corps douloureuse avec une huile (d'amande ou d'olive) à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de camomille. Si vous êtes patient, laissez macérer pendant plusieurs semaines les fleurs de camomille dans une huile végétale bio.

Antipuce naturel

Pour empêcher les puces de faire leur nid dans le pelage de vos animaux de compagnie, frictionnez-les régulièrement avec de la camomille séchée (comme celle que l'on trouve dans les sachets d'infusion).

Réduire l'acné

La camomille fait partie des nombreux remèdes naturels couramment utilisés, en complément des traitements dermatologiques contre l'acné. Buvez tous les jours une infusion de camomille. Gardez-en un fond dans lequel vous tremperez le bout d'un coton-tige pour appliquer le produit sur les boutons. Changez de coton-tige à chaque bouton.

La poussée dentaire

Le pédiatre pourra vous recommander un gel d'application locale pour endormir les gencives douloureuses de bébé. Tout au long de la poussée dentaire, vous pourrez également utiliser la camomille sous sa forme homéopathique. Écrasez cinq granules dans une cuillère d'eau que vous ferez avaler à votre enfant à chaque fois qu'il paraît avoir mal.

Le rhume des foins

Contre la rhinite allergique, buvez chaque jour une infusion de camomille et faites une inhalation en ajoutant à un bol d'eau bouillante quelques gouttes d'huile essentielle de camomille.

Réduire la couperose

Comme elle apaise les peaux sensibles, la camomille est conseillée pour lutter contre les rougeurs et la couperose. Il suffit de baigner des compresses dans une infusion de camomille et de les appliquer pendant quelques minutes sur le visage.

Soigner la conjonctivite

Posez sur vos paupières deux compresses mouillées d'eau florale de camomille et d'eau florale de bleuet.

Contre les courbatures

Vous avez encore oublié de vous étirer après votre footing ! Résultat : vous êtes tout courbaturé. Faites infuser 50 g de camomille romaine dans 1 litre d'eau bouillante pendant 15 minutes. Prenez un bon bain chaud pour apaiser les membres endoloris dans lequel vous verserez cette décoction.

Après-shampooing

Nos grands-mères savaient prendre soin de leur blanche chevelure. Pour éviter qu'elle ne jaunisse, elles se massaient les cheveux avec un après-shampooing maison : une infusion de camomille. Quelques fleurs de camomille dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrez, la potion est prête !

Masque purifiant

Amalgamez ces ingrédients dans un bol : 1 œuf, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à café de fleurs de camomille sèches, 1 cuillère à café de menthe finement coupée. Mélangez bien le tout. Appliquez ce masque sur votre visage. Une fois sec, rincez à l'eau tiède : votre peau est belle à croquer !

Préparer sa peau

Avant de vous maquiller, votre peau doit être bien propre et préparée. Appliquez cette décoction au préalable : dans 50 cl d'eau, versez une bonne poignée de feuilles de persil et une de fleurs de camomille. Faites bouillir pendant 15 minutes. Ne vous

brûlez pas : laissez tiédir avant de vous nettoyer le visage avec cette préparation.

Contre les parasites

Vos plantes sont agressées par une multitude de bestioles affamées ! À vous de les protéger ! Faites une infusion de camomille : mettez une cuillère à café de feuilles de camomille dans une tasse et versez-y de l’eau bouillante. Patientez quelques minutes. Vaporisez vos plantes avec ce liquide magique.

Contre l’insomnie

Le stress peut entraîner des troubles du sommeil passagers. Si vous souffrez d’insomnies, massez-vous la plante des pieds avec ce mélange : 5 cl d’huile d’amande douce, 10 gouttes d’huile essentielle de lavande, 5 de camomille et 5 d’ylang-ylang. Vous pouvez aussi en déposer quelques gouttes sur votre oreiller, cela vous relaxera.

Adieu la moustache

Avis à ces messieurs : au lieu de vous raser la moustache, préférez la pince à épiler, cela vous évitera cette petite trace noire persistante. Après cet intense moment de concentration, pensez à appliquer une lotion à la camomille pour éviter les irritations.

Bain oculaire

Il arrive que les yeux présentent des rougeurs, dues par exemple au chlore des piscines ou à l’eau salée de la mer. La camomille peut apaiser ces irritations. Préparez une infusion de camomille et, une fois tiède, utilisez-la en bain ou appliquez-la sur vos yeux à l’aide de compresses.

Contre les cors

Les cors aux pieds peuvent se montrer particulièrement douloureux, vos pieds confinés dans vos chaussures. Préparez une infusion de camomille dans une tasse d’eau chaude, ajoutez-lui une cuillère à café de jus de citron et une gousse d’ail que vous aurez pilée au préalable. Pour éliminer les cors, utilisez cette pâte en cataplasme.

Contre les points noirs

Halte aux points noirs ! Optez pour ce masque purifiant facile à réaliser. Délayez 2

cuillères à café d’argile verte dans un peu d’eau florale de camomille allemande. Mélangez jusqu’à obtenir une pâte lisse mais pas trop liquide. Appliquez le masque sur une peau propre pendant 20 minutes puis rincez.

Cicatriser de petites plaies

Votre bambin ne cesse de faire le casse-cou et de s’égratigner les genoux ! Heureusement, Mamie est là pour soigner les petits bobos. Elle mélange 2 cuillères à soupe d’huile d’avocat, 10 gouttes d’huile essentielle de camomille et 10 gouttes d’huile essentielle de géranium. Puis elle applique ce baume sur les plaies et les recouvre d’une compresse de gaze.

Extinction de voix

Le plus souvent bénigne, une extinction de voix n’en est pas moins gênante. Faites chauffer au bain-marie 50 g de fleurs de camomille avec 50 cl d’huile d’olive vierge, durant 2 heures. Laissez reposer et refroidir. Imbibez des compresses avec cette préparation et posez-les sur votre gorge, plusieurs fois par jour.

Calmer l’aérophagie

Si vous êtes sujets aux gaz intestinaux, soulagez-vous avec cette tisane : faites infuser dans 1 litre d’eau bouillante une grosse pincée de fleurs de camomille romaine, une de feuilles de basilic, une de semences d’angélique, une de fenouil et une d’anis vert, durant 5 minutes. Buvez une tasse chaque matin.

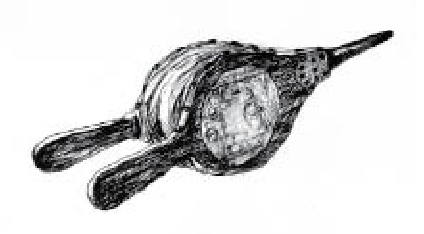
Maux de tête

S’endormir au soleil, quelle bonne idée ! Vous aviez pensé à vous badigeonner de crème, mais pas au chapeau. Résultat : une bonne migraine ! Pour atténuer les maux de tête dus au soleil, buvez une infusion de camomille. Allongez-vous dans l’obscurité et fermez les yeux pour davantage d’efficacité.

Huile relaxante

Fatigué de cette longue journée ? Relaxez-vous avec cette huile à la camomille. Versez dans une casserole 50 cl d’huile de germe de blé et ajoutez-y quelques fleurs de camomille. Faites chauffer 3 heures au bain-marie. Filtrez et laissez refroidir. L’huile se conserve en flacon hermétique. Utilisez-la après le bain : sensation de bien-être immédiate !

La cendre



Les cendres sont riches en potasse, ainsi qu'en minéraux. Leur taux est variable en fonction notamment de l'essence de bois et du sol dans lequel l'arbre a pu puiser ses réserves.

La cendre est un excellent fertilisant : elle corrige les sols trop acides, les enrichit en minéraux et fait en même temps barrage à certains nuisibles. Les paysans ont depuis des siècles apprivoisé ses effets. Une pratique ancestrale en est issue : l'écobuage. Cela consiste à mettre le feu à une parcelle que l'on souhaite mettre en culture. Ainsi, celle-ci se trouve dans le même temps débroussaillée et fertilisée par la cendre. On imagine le degré d'expertise qu'une telle technique demande !
La cendre a été la base des premiers savons. Pour confectionner le leur, les Gaulois utilisaient, dit-on, de la cendre de bois de hêtre. Quel que soit le bois utilisé, il s'agit de verser sur une bonne quantité de cendres un volume légèrement supérieur d'eau et de laisser reposer quelques jours avant de filtrer. Le liquide obtenu est longuement chauffé, puis l'on y dissout de la graisse avant de chauffer encore longuement et enfin de le mouler.
Ce savon de cendres s'est perdu, mais on continue de fabriquer une lessive de cendres qui s'avère plutôt efficace, quoique légèrement moins blanchissante que les lessives industrielles. La cendre est un abrasif léger. Elle peut être employée seule ou en pâte. Il suffit alors de la diluer avec un demi-volume de savon de Marseille fondu ou un demi-volume de liquide vaisselle. Le produit ainsi obtenu trouvera son utilité sur toutes les surfaces encrassées en cuisine.
Quel que soit l'usage que vous comptez faire des cendres, il importe de ne pas récupérer, en vrac, tout ce que votre cheminée peut produire de déchets de combustion. N'utilisez que les cendres de bois brut. La cendre doit toujours être fine ; il est donc préférable de la tamiser.

Éloigner limaces et escargots

Avec la cendre de votre cheminée, formez un cordon autour de vos plants. Les gastéropodes ne le traverseront pas. Cette barrière de protection est éphémère, il vous faudra la remettre en place après chaque pluie.

Protéger les arbres fruitiers

Pour éviter que les insectes rampants ne profitent avant vous des bons fruits de votre

verger, mouillez un grand seau de cendre et étalez le produit ainsi obtenu sur la base des troncs d'arbre.

Enrichir un sol trop acide

La cendre de cheminée peut amender un sol trop acide et l'enrichir en calcium et phosphore. Pour cela, la cendre doit provenir exclusivement de bois naturels et être soigneusement tamisée.

Nettoyer l'argenterie

Vous raviverez votre ménagère en argent en astiquant ses pièces avec un chiffon humide et une poignée de cendre tamisée.

Une lessive maison

La cendre est riche en potasse, ce qui permet d'en tirer, de façon très simple, une excellente lessive. Récupérez la cendre fine de votre cheminée ; tamisez-la au besoin. Versez-la dans une bassine. Pour chaque verre de cendre, faites bouillir 1 l d'eau. Versez l'eau bouillante sur la cendre et patientez une journée, en remuant régulièrement. Filtrez soigneusement le produit, avec un filtre à café, par exemple. La lessive obtenue doit être légèrement collante et jaunâtre. Stockez ce produit dans un bidon. Pour rendre votre lessive plus efficace, n'hésitez pas à ajouter, dans le tambour de la machine à laver, une cuillère de bicarbonate de soude.

Une tache sur un meuble

Un mélange de cendre et de corps gras (beurre, huile) est efficace pour éliminer certaines taches sur les meubles, notamment les taches d'eau ou les brûlures. Il suffit de masser la tache avec cette préparation.

Des poules sans poux

Pour éliminer les parasites de vos volailles, déposez dans un coin du poulailler un bac dans lequel vous mélangerez du sable et de la cendre. Les poules iront d'elles-mêmes s'y rouler.

Conserver les olives

Voici une recette de grand-mère provençale pour conserver les olives du jardin, en leur ôtant toute trace d'amertume. Récupérez dans votre cheminée de la cendre très fine en quantité (vous devez avoir un volume comparable de cendre et d'olives).

Versez de l’eau en filet dans la cendre, tout en remuant jusqu’à former une pâte dans laquelle vous allez répartir vos olives. Patientez une douzaine de jours en remuant plusieurs fois par jour. Lorsque les olives sont prêtes (elles se défont facilement), rincez-les et plongez-les dans l’eau pour une dizaine de jours encore. Rincez et égouttez les olives. Faites bouillir pendant une dizaine de minutes 1 l d’eau et 100 g de sel par kilo d’olives, avec quelques épices (clous de girofle, thym, laurier…). Recouvrez les olives de ce jus refroidi, fermez les bocaux et patientez un mois avant de déguster.

Patiner un meuble

Voici comment donner un côté rustique à votre mobilier avec de la cendre de cheminée. Commencez par passer une couche de peinture blanche sur le meuble préalablement poncé. Essuyez la peinture pour ne laisser qu’une couche fine et non uniforme. Tamisez de la cendre et ajoutez-y de l’essence de térébenthine. Mélangez et passez une couche de ce produit sur le meuble, avant de l’essuyer à nouveau et de cirer.

Enlever une tache de teinture

Les teintures chimiques laissent des taches sur le front et les tempes. Si le savon et le démaquillant n’en viennent pas à bout, massez ces taches avec un peu de cendre. Cela aura l’effet d’un gommage léger qui éliminera la tache.

Des petits pois savoureux

Selon nos grands-mères, arroser de cendre la terre dans laquelle on vient juste de semer des petits pois leur assure une saveur particulièrement douce.

Faire briller la robinetterie

Vous débarrasserez la robinetterie du voile terne qui la recouvre en la frottant avec de la cendre et un chiffon humide.

Des pommes de terre sous la cendre

Profitez d’un feu de cheminée pour vous préparer un bon repas, tout en vous réchauffant. Les pommes de terre cuites sous la cendre sont à la fois savoureuses et onctueuses, sans aucun ajout de matière grasse. Il suffit d’envelopper les pommes de terre, toujours couvertes de leur peau, dans une couche de papier aluminium et de les enfouir sous les braises. Elles seront cuites au bout d’une demi-heure. Sur ce même modèle, on peut cuisiner des oignons, des oranges ou des bananes (en

ajoutant un peu de sucre), mais aussi du poisson.

Contre le verglas

Pour éviter de glisser sur la neige en arpentant la terrasse ou les allées du jardin, il y a plus écologique et plus économique que le sel. La cendre de cheminée produit à peu près le même effet, en facilitant la fonte de la neige et en empêchant le verglas de prendre.

Pour lutter contre les mauvaises odeurs du compost

Jeter quelques poignées de cendre sur le tas de compost permet de contenir son odeur pendant les périodes de forte chaleur. La cendre ne devra cependant être utilisée qu'en petite quantité. Dans le cas contraire, elle ralentit considérablement le processus de dégradation des végétaux compostés.

Conserver les cendres de cheminée

Si vous souhaitez conserver les cendres qu'il reste après vos feux de cheminée, vous devez les collecter en hiver puis les stocker à l'abri de l'humidité. Elles doivent être issues de bois non peint et non traité. Vous pourrez ensuite les réutiliser tout au long de l'année.

Plantes d'intérieur

Vos plantes d'intérieur font grise mine. Pourtant, vous les arrosez convenablement ! Que faire alors ? L'arrosage doit être régulier certes, mais les plantes ont également besoin d'être nourries et fortifiées. Ajoutez pour cela un peu de cendre de cigarettes ou de bois à votre eau d'arrosage : vous obtiendrez des plantes pimpantes !

Fabriquer du terreau

Faites le tri dans vos déchets ! Conservez coquilles d'œufs, pelures de légumes et de fruits, feuilles mortes, herbe, cendres de bois, etc. Mettez de petites branches au fond d'un bac puis déposez dessus l'ensemble de ces déchets. Le terreau sera prêt au bout de 4 à 8 mois, lorsqu'il s'émiettera facilement.

Engrais pour rosier

La cendre de bois constitue un bon engrais pour vos rosiers. La meilleure façon de leur administrer est de remplir un sac en toile avec la cendre, puis de le mettre à tremper dans de l'eau. Patientez jusqu'à ce que la cendre ait pris la consistance d'un

liquide assez dense : vous pourrez alors en arroser vos rosiers.

Éradiquez la mousse

La mousse dans votre jardin, dans les allées, entre les cailloux, aux pieds de vos plantations… Pour l'éliminer de façon radicale sans vous embêter à la gratter pendant des heures, versez tout simplement dessus de la cendre de bois. Attendez qu'il pleuve, ou humidifiez-la et la mousse disparaîtra !

Nettoyer sa cheminée

Vous aimeriez réussir à enlever les cendres présentes dans votre cheminée sans en renverser partout autour ? Pensez à étaler des journaux autour du foyer, que vous humidifierez. Vaporisez de l'eau sur les cendres pour qu'elles ne s'envolent pas. Vous pouvez ramasser les cendres, puis les journaux qui auront servi de protection.

Rayures sur lunettes

Si, par malheur, il vous arrivait de rayer légèrement vos lunettes, ne courez pas chez l'opticien refaire vos verres ! Testez d'abord cette astuce de grand-mère : déposez sur un coton un peu de cendre de cigarettes, puis frottez doucement le verre rayé avec. Essuyez avec un chiffon doux : les rayures ne paraîtront plus.

Nettoyer l'étain

À quoi bon acheter un nettoyant industriel alors que l'on en possède un naturel sous la main ? Pour nettoyer vos plats et objets en étain, il suffit de les frotter avec des cendres de bois imbibées d'eau. Rincez et essuyez avec un chiffon doux. L'étain brille de nouveau !

Nettoyer la vitre de l'insert de cheminée

Il n'est pas forcément aisé de nettoyer la vitre de l'insert de sa cheminée. La solution est pourtant sous vos yeux ! Conservez un peu de cendres : elles sont un excellent nettoyant. Servez-vous d'une éponge humide et trempez-la dans la cendre puis nettoyez la vitre avec. Rincez et essuyez.

Huile renversée

Vous avez fait tomber votre bouteille d'huile encore pleine sur votre carrelage ? Pas de panique, courez vers votre cheminée ! Prenez une bonne quantité de cendre et déposez-la sur la flaque. La cendre va absorber l'huile. Le tas constitué sera ainsi

plus facile à ramasser !

Contre l’altise

Protégez vos légumes de l’altise en déposant à leurs pieds des cendres de feu de cheminée. Pensez également à bien les arroser, matin et soir : l’humidité repousse ce petit coléoptère. Soyez davantage vigilant au printemps, c’est à cette période qu’il fait le plus de ravages.

Traces de chaleur sur meuble ciré

Vous avez oublié le dessous-de-plat, et avez posé malencontreusement la casserole encore chaude sur votre meuble en bois ciré… Et c’est une belle trace qui apparaît ! Agissez avant que le bois ne cloque : étalez de la cendre de cigarette sur la marque puis frottez avec un chiffon doux imbibé de vinaigre.

Crème à récurer

Pourquoi vous encombrer de plusieurs produits au lieu d’un ? Composez un nettoyant à tout faire pour votre maison : mélangez à de l’eau de la cendre de cheminée afin de constituer une pâte épaisse. Cette crème au pouvoir récurant sera utile pour l’ensemble de votre demeure !

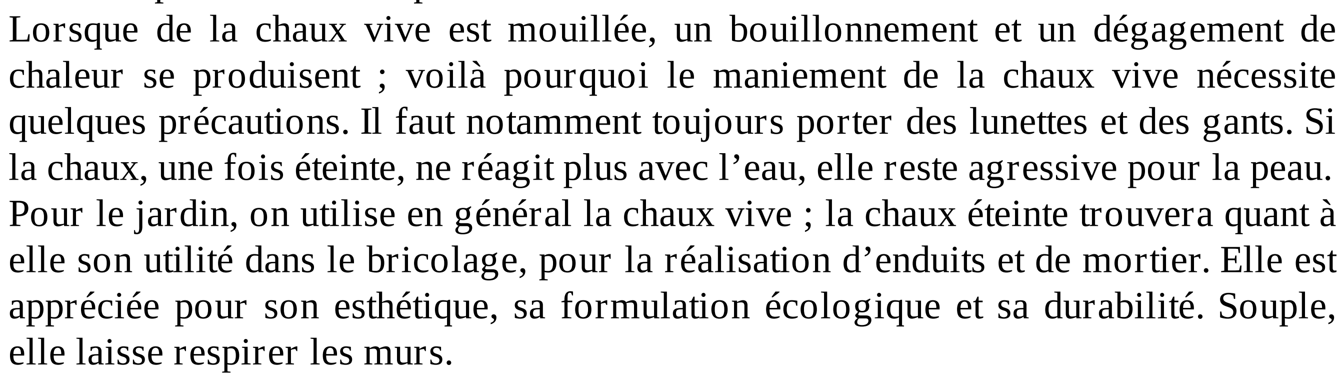
Engrais écolo

Fabriquez un engrais naturel pour votre jardin : en hiver, récoltez les cendres des feux de cheminée. Pensez également à conserver du marc de café, en le gardant dans un bocal. Mélangez à parts égales les deux denrées, et voici votre engrais prêt à être utilisé pour le reste de l’année !

Nettoyer un cendrier

Les cendriers pleins et sales ne dégagent pas une odeur des plus agréables : celle du tabac froid. Pour le nettoyer et le désinfecter de manière radicale, lavez-le à l’eau savonneuse, puis passez un demi-citron à l’intérieur. Finissez en le frottant avec du sel fin puis rincez. Bien propre, il est prêt à recevoir de nouvelles cendres !

La chaux



Chaux hydraulique, chaux éteinte, chaux vive, chaux grasse… Voici comment s’y retrouver et utiliser les propriétés de ce matériau ancestral, issu de la pierre calcaire, au jardin comme à la maison.

On tire la chaux de la pierre calcaire portée à haute température. Ainsi chauffée, la pierre perd le gaz carbonique qu’elle contient et se transforme en oxyde de calcium. C’est à cette étape qu’on la nomme chaux vive. On « éteint » ensuite cette chaux en la mouillant avec de l’eau. La pierre tombe en poudre : c’est la chaux aérienne éteinte.
Lorsque de la chaux vive est mouillée, un bouillonnement et un dégagement de chaleur se produisent ; voilà pourquoi le maniement de la chaux vive nécessite quelques précautions. Il faut notamment toujours porter des lunettes et des gants. Si la chaux, une fois éteinte, ne réagit plus avec l’eau, elle reste agressive pour la peau.
Pour le jardin, on utilise en général la chaux vive ; la chaux éteinte trouvera quant à elle son utilité dans le bricolage, pour la réalisation d’enduits et de mortier. Elle est appréciée pour son esthétique, sa formulation écologique et sa durabilité. Souple, elle laisse respirer les murs.
Une promenade dans les allées d’un magasin de bricolage vous amènera à la conclusion qu’acheter de la chaux est loin d’être simple.
Il y a d’abord la chaux aérienne ou chaux grasse. Elle est identifiée par les lettres CL pour Calcium Lime. Plus elle est pure, plus le nombre qui accompagne ces lettres est élevé. On parle parfois de fleur de chaux pour désigner les particules fines de chaux aérienne.
On trouve aussi la chaux hydraulique, également connue sous son autre nom de chaux maigre. Née du calcaire et de l’argile, elle porte sur son emballage les lettres NHL pour Natural Hydraulic Lime. La chaux peut être plus ou moins hydraulique ; ceci est indiqué par les chiffres qui suivent les lettres NHL (2 ou 3,5 ou 5).

Repousser les limaces

Faites de petits cordons de chaux vive autour de vos plantes ; les limaces n’iront plus grignoter leurs feuilles.

Désherber

Pour éviter que les mauvaises herbes ne poussent dans vos allées ou sur la terrasse, répandez dessus de la chaux éteinte diluée dans l’eau.

Amender un sol

La chaux corrige les sols acides. Avant de la répandre, il vous faut être certain que cela répond bien aux besoins de votre sol, sans quoi vous obtiendrez un mauvais résultat. Mélangez la chaux en poudre à la terre sur dix centimètres de profondeur (de 200 à 500 g par mètre carré selon le degré d'acidité du sol). Ce traitement est pluriannuel, et se fait de préférence en automne.

Fabriquer son liniment oléocalcaire

Mélangez, à parts égales, de l'huile d'olive bio première pression à froid et de l'eau de chaux. Le liniment ainsi obtenu est idéal pour nettoyer les fesses de bébé à chaque change ; il leur évitera les irritations. Le liniment peut aussi servir de démaquillant.

Une tache sur un enduit à la chaux

Si la tache ne part pas au savon, poncez l'enduit avec du papier de verre à grains fins. En cas d'échec, il ne vous restera qu'à faire un raccord de peinture. Moralité : quand vous réalisez un enduit à la chaux, notez toujours la « recette » et conservez un peu de pigments.

Contre les coliques du nourrisson

Donnez à votre enfant, avant chaque tétée, la valeur d'une petite cuillerée à café d'eau de chaux. Cessez de lui administrer lorsque les symptômes disparaissent et en cas de coliques, pensez à consulter votre médecin.

Soigner une brûlure

Après avoir passé la peau brûlée sous un filet d'eau froide, mélangez une cuillère à café d'huile d'amande douce et une cuillère à café d'eau de chaux dans un bol. Plongez dans ce mélange une compresse et appliquez-la sur la peau pendant quelques minutes.

Protéger les arbres fruitiers

Pour éviter que des insectes ne se glissent sous l'écorce des arbres, on peut les « chauler » en hiver. Pour cela, ajoutez à un volume de chaux vive trois volumes d'eau. Laissez reposer une nuit, mélangez et peignez le tronc des arbres avec ce lait blanc. Non seulement c'est efficace, mais en plus cela ajoute un supplément de fantaisie au jardin.

Un badigeon à la chaux

Cette peinture naturelle s'applique sur un mur nu et humide. Mélangez un volume de chaux éteinte à deux volumes et demi d'eau. Ajoutez le pigment de votre choix (dans la limite de 20 % du volume de la chaux), puis la caséine qui va le fixer. Battez le tout au mélangeur : votre peinture est prête.

Conserver des œufs

Voici une méthode ancienne que l'on utilisait pour conserver les œufs pendant plusieurs mois. Elle ne vous fera certainement pas renoncer au réfrigérateur, merveilleux outil dont nos grands-mères ne disposaient pas ! Avec précaution, on plaçait 1,5 kg de chaux vive au fond d'une barrique. On versait dessus 10 l d'eau, puis on filtrait. L'eau de chaux ainsi obtenue était versée sur les œufs soigneusement empilés. On ajoutait enfin une livre de sel.

Chasser les mouches du jardin

L'eau de chaux éloigne les mouches de la carotte et de l'oignon. Il suffit de la vaporiser généreusement non pas sur les plants eux-mêmes mais autour d'eux.

Un enduit pour salle de bains

La chaux est idéale pour réaliser un enduit de salle de bains : le tadelakt. C'est cet enduit qui recouvre traditionnellement les parois des hammams au Maroc. Il est très difficile à réaliser. En principe, vous devez utiliser exclusivement de la chaux de Marrakech. À défaut, prenez de la chaux éteinte coupée à demi avec de la poudre de marbre. Mêlez quatre volumes de poudre et trois volumes d'eau. Diluez vos pigments dans un peu d'eau et incorporez-les à la chaux. Utilisez un mélangeur pour que votre enduit soit uniforme. Mouillez le mur la veille de vos travaux et le jour même. Appliquez à la taloche sur environ cinq millimètres et lissez. Lorsque l'enduit commence à sécher, poncez-le avec un galet poli. Puis, avec ce même galet poli, passez du savon noir mou dilué dans l'eau pour assurer l'étanchéité.

Une tache de chaux sur un parquet

Pour réparer les dégâts, faites chauffer un peu de vinaigre blanc et passez-le avec un chiffon sur les taches en frottant bien. Si le vinaigre ne suffit pas à dissoudre la tache, employez un peu de white-spirit.

Un mortier de chaux

Pour fabriquer ce mortier, qui met en valeur les pierres des murs anciens, mélangez deux volumes et demi de sable pour un volume de chaux aérienne. Ajoutez l’eau en filet, tout en remuant jusqu’à former une pâte épaisse avec laquelle on peut facilement former une boule dans le creux de sa main. Appliquez sur un mur mouillé et en tassant le plus possible.

Fabriquer son eau de chaux

La formule de l’eau de chaux est assez simple pour permettre sa réalisation à la maison. Récupérez une bouteille en verre propre. Versez dedans 10 g de chaux éteinte, puis couvrez avec 1 l d’eau. Fermez la bouteille, puis patientez plusieurs heures. Filtrez soigneusement votre mélange. Rincez plusieurs fois la bouteille et stockez-y votre eau de chaux maison.

Rattraper un mortier sec

Vous avez raté la préparation de votre mortier, il est bien trop sec. Tous ces efforts ne sont pas vains, ne le jetez pas. Vous pouvez encore le rattraper ! Versez-y un peu de chaux blanche. Malaxez la mixture quelques minutes, le mortier sera prêt à être enduit.

Peinture à la chaux

Réalisez une peinture saine, économique et facile à appliquer : la peinture à la chaux. Mélangez 2 kg de chaux pour 4 litres d’eau et laissez reposer une nuit. Ajoutez ensuite 700 g de sel dissous dans 2 litres d’eau bouillante. Il ne vous reste plus qu’à verser la quantité de pigments désirée selon la teinte choisie.

Lierre envahissant

Des murs habillés de lierre donnent du charme à une maison. Seulement ce dernier n’en finit plus de grimper et devient vite envahissant ! Utilisez du lait de chaux concentré sur celui-ci pour vous en débarrasser. Ce produit étant très corrosif, le lierre ne fera pas long feu.

Contre l’eczéma

Les personnes sensibles à certains allergènes peuvent développer des allergies cutanées, comme l’eczéma. Du liniment oléocalcaire peut s’avérer efficace pour le soulager. Il est facile de le confectionner : mélangez de l’huile d’olive et de la chaux à parts égales. Apposez ce mélange sur les plaques d’eczéma.

Tache de pétrole sur de la pierre

Pour nettoyer une tache de pétrole sur de la pierre, il faut agir aussitôt. Si la tache est fraîche, épongez-la d'abord avec du tissu ou de la ouate hydrophile. Recouvrez-la avec de la chaux grasse en poudre, qui va absorber le pétrole. Laissez sécher puis brossez.

Peindre un mur fissuré

Cette semaine, vous retroussez vos manches et sortez vos spatules et pinceaux. Vos murs ont besoin d'un bon coup de neuf. Mélangez au ciment blanc de la chaux : non seulement vous ne vous embêterez pas à reboucher les fissures au préalable, et vous chasserez les araignées par la même occasion.

Conserver son eau de chaux

Si vous n'utilisez que peu fréquemment votre flacon d'eau de chaux et qu'il traîne dans un de vos placards, il se peut qu'un dépôt se soit formé en son fond. Il s'agit de carbonate en suspension : filtrez l'eau avec un filtre de cafetière puis secouez-la énergiquement. Une fois bien dissoute, votre eau sera réutilisable.

Litière du chat

Les odeurs émanant de la litière de votre chat ne sont pas des plus agréables ! Saupoudrez-y de la chaux morte pour les limiter. Faites bien attention de choisir de la chaux non toxique pour vos animaux, procurez-vous-en de préférence dans les fermes.

Démaquillant maison

Rien de plus simple que de confectionner son propre démaquillant, doux pour la peau et écolo ! Il suffit de réaliser du liniment oléocalcaire. Mélangez à parts égales de l'eau de chaux et l'huile végétale de votre choix. Ce démaquillant est particulièrement efficace pour enlever le mascara.

Crème hydratante maison

Le liniment oléocalcaire, préparation à base d'huile végétale et d'eau de chaux, peut s'utiliser comme crème hydratante. Sa texture grasse nourrit la peau et laisse une fine pellicule qui la protégera des attaques extérieures. Il est recommandé comme lait de toilette pour bébé.

Huile de massage maison

Au lieu de dépenser des mille et des cents dans des huiles de massage, pourquoi ne pas la fabriquer vous-même ? Préparez un liniment oléocalcaire : de l'eau de chaux amalgamée à de l'huile végétale. Elle nourrira et adoucira votre peau, et sera tout aussi efficace pour vos séances de massage.

Mamelons irrités par l'allaitement

Si vous avez choisi d'allaiter votre enfant, vous avez sûrement le bout des seins irrités, présentant même parfois des crevasses. Le liniment oléocalcaire à base d'eau de chaux et d'huile d'olive, qui protège et adoucit la peau, s'avère efficace pour aider vos mamelons à cicatriser.

Un liniment sur mesure

Le liniment se réalise à parti d'eau de chaux et d'huile végétale. Choisissez l'huile qui vous convient le mieux : l'huile d'olive nourrit, protège et assouplit la peau ; l'huile de noisette est conseillée pour les peaux grasses ; l'huile de jojoba, très grasse, convient à tout type de peau ; l'huile d'amande douce est recommandée pour les peaux délicates.

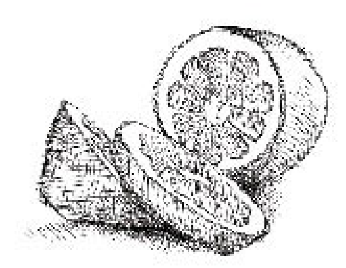
Désinfecter le poulailler

Votre poulailler est un nid à bactéries et à bestioles. Des maladies peuvent s'y développer, affectant ainsi vos poules. Nos ancêtres utilisaient de la chaux agricole pour le désinfecter. Elles l'épandaient sur le sol de leur poulailler. Les poux disparaissaient, et les maladies s'envolaient !

Détruire la prêle

La prêle est une vivace envahissante, qui aime l'humidité. Elle indique que votre sol est humide et acide. Les herbicides chimiques n'ont pas de réel effet sur cette dernière. Si vous voulez la voir disparaître de votre terrain, traitez-le à la chaux, qui remontera le pH de votre sol.

Le citron



Originaire de Chine et d’Inde, le citron, malgré ses allures de fruit exotique, se cultive très bien en France. La ville de Menton, où les citrons s’épanouissent depuis cinq siècles, leur dédie même une fête.

Le citron permet de donner du goût aux aliments, sans les charger en sel ou en gras.
Riche en vitamine C, cet agrume est antioxydant et aurait également un effet bénéfique sur le cholestérol. On le dit acide, pourtant, son jus, consommé avec modération sous forme de citronnade par exemple, facilite la digestion. Il a de plus l’avantage d’être tonifiant et est particulièrement recommandé pour gérer les coups de fatigue ponctuels.
Le citron a aussi des vertus purifiantes ; il assainit aussi bien les peaux que les cheveux gras. En cuisine, on utilise abondamment son jus et son zeste. Celui-ci parfume quantité de plats et de gâteaux. Pour éviter de consommer les pesticides que l’écorce retient, mieux vaut toujours choisir des citrons issus de l’agriculture biologique. On trouve également dans le commerce des citrons dits « non traités » mais cela s’entend uniquement après la récolte. En général, les recettes ne demandent que quelques grammes de zeste, mais n’hésitez pas à râper le citron en entier ; vous pourrez conserver les épluchures restantes dans un bac à glaçons au congélateur. C’est de l’écorce du citron que l’on extrait l’huile essentielle, recommandée, assez paradoxalement, pour aider à diminuer l’effet peau d’orange, mais aussi dans le traitement de petites affections cutanées. Comme toujours, cette huile essentielle ne s’utilise jamais pure. On introduit seulement quelques gouttes dans une huile neutre. Il est particulièrement important de respecter ce dosage limité dans le cas de l’huile essentielle de citron, car elle est photosensibilisante : la peau traitée par cette huile, si elle est exposée au soleil, aura tendance à se tacher.

Blanchir les ongles

Vos ongles paraîtront plus nets si vous les trempez pendant quelques minutes dans du jus de citron. En plus de blanchir les ongles, le jus de citron les renforce.

Un citron bien juteux

Pour que vos citrons vous donnent le meilleur d’eux-mêmes, pressez-les comme il faut. Avant de les couper, roulez-les en les écrasant avec la paume de la main sur une surface dure, le plan de travail de la cuisine par exemple. Lorsque vous

trancherez le citron, ses chairs déjà pressées libéreront facilement leur jus.

Un citron qui se conserve

On a coutume de couper un citron par le milieu et de stocker la moitié restante au réfrigérateur. Rapidement, elle se racornit et n'est plus bonne qu'à jeter. Pour qu'un demi-citron à l'aspect rabougri vous donne encore quelques gouttes de jus, vous pouvez le plonger une minute dans un saladier d'eau fraîche. Pour le conserver dans les meilleures conditions, ne le coupez plus, piquez-le simplement avec une fourchette. Ces petits trous seront suffisants pour exprimer le jus. La méthode présente, en outre, l'avantage de retenir les pépins à l'intérieur du fruit.

Une chevelure éclatante

Ajoutez à votre dernière eau de rinçage, après le shampoing, le jus d'un demi-citron. Immédiatement, la sensation au toucher de vos cheveux changera, comme s'ils étaient plus propres. Une fois séchés, ils seront à la fois particulièrement brillants, plus lisses et légèrement parfumés.

Un dissolvant de fortune

Cette astuce fonctionne sur quelques vernis. Lorsque vous n'avez plus de dissolvant, vous pouvez le remplacer par du jus de citron. Il faudra cependant frotter un peu plus fort et un peu plus longtemps.

Enlever la rouille

Vous éliminerez la rouille sur du métal comme sur un vêtement en l'arrosant de jus de citron, puis de sel de table. Laissez agir quelques minutes et si la rouille semble trop incrustée, n'hésitez pas à frotter et à utiliser les propriétés abrasives du sel.

Un déodorant d'appoint

On peut occasionnellement remplacer le déodorant par du jus de citron. Le jus n'absorbera pas la transpiration comme le ferait du talc, par exemple. En revanche, il vous parfumera durablement. Hors de question bien sûr d'utiliser du jus de citron sur une peau que vous venez de raser ou d'épiler.

Éliminer les boutons

Le citron a un effet asséchant, il peut donc accélérer la disparition des boutons. L'usage prolongé du jus de citron est cependant irritant, particulièrement pour les

peaux sensibles. Vous pouvez donc ajouter un trait de jus de citron aux masques maison que vous préparez, qu'ils soient à l'argile ou au miel. Enfin, ne passez jamais de jus de citron, même mélangé à un autre produit, sur un bouton que vous venez de gratter.

Préserver l'aspect des fruits et légumes

Les pommes, les avocats et les champignons ne doivent jamais être tranchés à l'avance car ils noircissent rapidement. Le seul moyen d'éviter qu'ils ne colorent est de les arroser de jus de citron. Il n'est pas aisé de trouver le juste dosage : en trop faible quantité, le jus de citron sera inefficace mais en excès, il altérera la saveur de vos ingrédients.

Effacer les traces de nicotine

C'est souvent à ses ongles et au bout de ses doigts jaunis que l'on identifie le fumeur. Cette coloration donne immanquablement aux mains un aspect négligé. Vous vous débarrasserez de ces traces en frottant très régulièrement votre peau et vos ongles avec un morceau de coton imbibé de jus de citron.

Faire barrage aux fourmis

Les fourmis ne mettront pas une patte chez vous si vous placez aux endroits stratégiques (rebords des fenêtres, seuil…) un demi-citron. Cela n'a rien de très ragoûtant, mais le citron est paraît-il encore plus efficace quand il commence à pourrir. Le souci, c'est qu'à ce régime-là, vos invités risquent de fuir aussi sûrement que les fourmis !

Rafraîchir une salade

Même au réfrigérateur, les feuilles de salade flétrissent vite. Vous leur donnerez un meilleur aspect en les plongeant pendant quelques instants dans une eau bien fraîche à laquelle vous aurez ajouté un trait de jus de citron.

Contre le calcaire

Tout comme le vinaigre, le citron, grâce à son acidité, a une action anticalcaire. S'il passe pour légèrement moins efficace, il a en revanche l'avantage d'avoir un parfum agréable. Faites couler du jus de citron en abondance sur les endroits couverts de calcaire, laissez agir d'un quart d'heure à une demi-heure, frottez et rincez.

Un caramel souple

En toute fin de cuisson, ajoutez à votre caramel quelques gouttes de jus de citron et mélangez bien. Cela vous garantit que votre caramel ne durcira pas. Si vous n'avez plus de citron, vous pouvez le remplacer par la même dose de vinaigre.

Un régime facilité

La première difficulté d'un régime consiste dans le fait de se contenter de repas légers, donc forcément moins copieux. La sensation de faim, ou du moins de petit creux au fond de l'estomac, sera moins présente si vous buvez tout au long de la journée de l'eau citronnée. Cette boisson a un autre avantage : elle donne du tonus.

Tache d'œuf sur l'argenterie

Les couverts en argent n'aiment pas le jaune d'œuf ! Ce dernier a tendance à laisser de vilaines traces difficiles à faire partir. De plus, il laisse également une odeur nauséabonde. Faites d'une pierre deux coups : frottez donc les couverts tachés avec la pulpe d'un citron pour les rendre comme neufs !

Repousser souris et rats

Des rats et souris ont fait leur petit nid dans votre maison et s'y baladent gaiement ? Et, malheureusement, vous n'avez pas de chat ! Déposez donc dans vos couloirs et précisément au niveau des lieux de passage des rongeurs, si vous les avez repérés, des citrons coupés moisis. Leur odeur fera fuir les intrus.

Un fond de teint qui tient

L'application du fond de teint ne se fait pas à la va-vite ! Passez tout d'abord une rondelle de citron sur votre visage. Étalez ensuite votre fond de teint en mouvements circulaires pour qu'il s'applique de manière uniforme. Faites glisser rapidement un glaçon dessus : tenue assurée jusqu'à la fin de la journée.

Prolonger son bronzage

Vous souhaitez garder votre teint hâlé un peu plus longtemps ? Faites infuser pendant 20 minutes 3 sachets de thé dans un demi-litre d'eau chaude. Laissez refroidir. Ajoutez ensuite le jus d'un demi-citron. Mélangez bien la mixture et appliquez-la sur tout le corps. Elle se conserve plusieurs jours. À secouer avant utilisation.

Entretien des bijoux fantaisie

Les colliers en toc, bien qu'ils soient parfaits pour égayer vos tenues, peuvent laisser des vilaines traces noires sur votre cou. Pour éviter qu'ils ne déteignent sur la peau, nettoyez-les avec du jus de citron. Vous pouvez également passer une fine couche de vernis incolore sur l'intérieur des bagues.

Contre le plastique jauni

Les objets en plastique blancs ont tendance à jaunir avec le temps. Ils deviennent ternes et paraissent sales. Pour leur redonner leur éclat d'antan, faites-les tremper dans de l'eau additionnée de jus de citron toute une nuit. Rincez à l'eau claire le lendemain : les traces jaunes auront disparu.

Contre les aphtes

Les aphtes, petites plaies dans la bouche, sont assez désagréables et gênants lors de l'ingestion de nourriture. Voici un remède pour les plus courageux, car il est également bien douloureux : des bains de bouche de jus de citron. Ça pique, certes, mais c'est efficace !

Des blancs bien fermes

Certaines recettes, comme la mousse au chocolat de grand-mère, nécessitent des blancs montés en neige bien fermes. Pour cela, nos aïeules n'avaient qu'un seul secret : elles utilisaient impérativement des œufs à température ambiante et leur ajoutaient une goutte de jus de citron. À vos fouets !

Faire passer le hoquet

Le hoquet, même s'il est banal et inoffensif, peut vite devenir pénible si on n'arrive pas à l'arrêter ! Il existe divers trucs et astuces pour le faire passer, qui fonctionnent plus ou moins bien. Mamie, elle, mangeait tout simplement un sucre imbibé de jus de citron. Et le hoquet partait quasi instantanément !

Contre les marques de stylo-bille

Les marques de stylos-billes sont si vite arrivées. Un moment d'inattention, le poignet qui dérape et bim ! C'est votre chemise blanche qui en fait les frais. Bien que coriaces à faire disparaître, vous en viendrez à bout si vous les nettoyez dans l'instant, avec du jus de citron pur. Frottez et rincez avant de le laver normalement.

Un miroir éclatant

Entre les éclaboussures d'eau, la buée, les traces de dentifrice… le miroir de la salle de bains se salit inévitablement ! Pour le faire briller de mille feux, passez sur l'ensemble de sa surface un demi-citron ou un linge imbibé de jus de citron. Essuyez aussitôt avec un chiffon doux et non pelucheux.

Liquide lave-glace maison

Pourquoi acheter des produits industriels trop onéreux, alors qu'on peut fabriquer son propre liquide lave-glace ! Il suffit de mélanger à 1 litre d'eau 5 cl de jus de citron et 10 cl de vinaigre blanc. Attention toutefois, car le citron peut fragiliser les balais essuie-glaces déjà usés.

Éplucher un oignon sans pleurer

Lorsque l'on épluche et découpe un oignon, impossible de verser quelques petites larmes. Ce dernier libère un enzyme, l'allinase, qui pique et fait pleurer les yeux. Pour atténuer cet effet voire l'empêcher, passez l'oignon sous l'eau puis découpez-le avec un couteau imbibé de jus de citron.

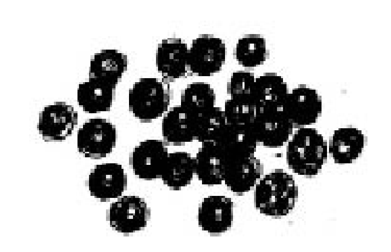
Entretien des objets en nacre

Bibelots, boutons, perles et autres bijoux : pour conserver vos objets en nacre bien propres, il faut les nettoyer régulièrement. Frottez-les avec un mélange d'eau déminéralisée et de jus de citron. Rincez et laissez sécher. Appliquez ensuite un peu d'huile végétale afin de les faire briller.

Nettoyer les meubles en paille

Vos chaises paillées sont devenues ternes et de véritables nids à poussière ? Rendez-leur leur éclat d'antan en les nettoyant avec une brosse souple imbibée de jus de citron. Frottez dans le sens de la paille puis laissez sécher à l'abri de la lumière.

Le clou de girofle



Il parfume nos plats, nos maisons et même notre peau ! Pour produire cet étrange petit clou, on fait sécher les boutons roses à bruns du giroflier cueillis avant que les fleurs, qui n'ont à vrai dire pas grand intérêt, n'éclosent.

Le clou de girofle fut pendant des siècles un produit de luxe. Sa rareté en fit l'objet de convoitises, d'autant que les Européens aisés, qui l'achetaient fort cher, ignoraient sa provenance. Au xve siècle, les navigateurs portugais découvrent le lieu de production tant recherché et s'en emparent : il s'agit de l'archipel des Moluques, à l'est de l'Indonésie. Un siècle plus tard, ils en sont chassés par les Hollandais qui tirent de confortables revenus de leur monopole sur le giroflier, jusqu'à ce qu'un Français, Pierre Poivre, réussisse, au xviiie siècle, à obtenir quelques plans et à les disséminer dans les colonies françaises. Depuis, la production de clous de girofle s'est répandue au point que la précieuse épice est aujourd'hui à la portée de toutes les bourses.
Au Moyen Âge, on croyait le clou de girofle capable de lutter contre la peste : il entrait notamment dans la composition du fameux vinaigre des quatre voleurs, de même que la muscade et la cannelle. On a aussi de longue date usé de sa capacité à faciliter la digestion, à rafraîchir l'haleine et à calmer les maux de dents. Il tire ses qualités de l'eugénol qu'il contient, une substance tout à la fois anesthésiante, antiseptique et analgésique. Hors de la pharmacie et de la cuisine, le clou de girofle entre aussi dans la composition de l'un des produits cosmétiques les plus connus au monde : le khôl. Cette poudre noirâtre s'obtient à partir d'antimoine, de noyaux d'olive, de dattes et de clous de girofle broyés. Le clou de girofle fait partie des notes fétiches de certains parfumeurs. Plus modestement, il s'utilise dans toutes les pièces de la maison, les placards et les chaussures qu'il désodorise durablement.

Faire fuir les guêpes

Les guêpes ne gâcheront plus vos déjeuners au jardin si vous laissez, sur la table, un petit ramequin plein de clous de girofle.

Parfumer la maison

Voilà une excellente façon de parfumer la maison de manière naturelle et de lui donner, en plus, des airs de fête. Choisissez quelques oranges bien fermes, piquez-les d'une dizaine de clous de girofle et installez-les un peu partout dans la maison.

Vous en ferez des objets décoratifs en dessinant des motifs avec les clous de girofle : cercles, vagues… Vous pourrez conserver votre « pomme d’ambre » pendant plusieurs semaines si vous la suspendez (vous éviterez ainsi de trop user sa base). Pour plus d’originalité, piquez de clous de girofle différents agrumes, du pamplemousse au citron.

Calmer un mal de dents

Pour soulager une rage de dents, faites un bain de bouche avec une infusion bien corsée de clous de girofle. Si vous avez mal à une dent en particulier, appliquez contre elle un clou de girofle et gardez-le en bouche aussi longtemps que possible. Ce remède de grand-mère fait partie de ceux dont on plébiscite l’efficacité. Malheureusement, il ne vous soulagera que de façon temporaire. Prenez donc, de toute urgence, rendez-vous avec votre dentiste.

Antimite

Avec de la gaze, du tulle, ou n’importe quel textile bien aéré, formez de petits ballotins dans lesquels vous mettrez une dizaine de clous de girofle. Entreposez-les sur les étagères de vos armoires : les mites ne viendront pas s’y frotter.

Des plats parfumés

Pour renforcer le parfum de tous vos plats en sauce qui comptent l’oignon au nombre de leurs ingrédients, piquez celui-ci avec deux ou trois clous de girofle.

Une cuisine qui sent le propre

Le clou de girofle peut vous débarrasser des odeurs persistantes de tous les plats qui ont été préparés en cuisine. Posez sur la gazinière une casserole d’eau et laissez-la chauffer avec une petite poignée de clous de girofle.

Préparer l’accouchement

Une infusion de clous de girofle (une bonne dizaine) seuls ou avec un bâton de cannelle, quelques feuilles de sauge et un peu de gingembre aide à déclencher l’accouchement.

Chasser les mouches

Un oignon cuit piqué de clous de girofle repousse les mouches. La méthode est peu ragoûtante et tout à fait inesthétique, mais plutôt efficace.

Une grande fatigue

Si vous vous sentez épuisé, absorbez chaque matin une goutte d'huile essentielle de clous de girofle bien mélangée à une grosse cuillère à café de miel. Vous pouvez aussi vous préparer une boisson coup de fouet, en ajoutant à un grand verre d'eau une goutte d'huile essentielle de clous de girofle, une goutte d'huile essentielle de basilic et une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée.

Des chaussures malodorantes

Pour absorber les mauvaises odeurs dans les chaussures, confectionnez de petits sachets que vous garnirez de clous de girofle. Glissez ces sachets tous les soirs dans vos chaussures dès que vous vous déchaussez. Ils agiront pendant la nuit…

Des champignons sur les ongles

Pour éliminer les champignons qui altèrent l'aspect de vos ongles, vous pouvez réaliser ce « vernis » maison. Récupérez un petit flacon et pour un volume d'huile d'amande douce, ajoutez un volume d'huiles essentielles, en mélangeant à parts égales huile essentielle de clous de girofle et huile essentielle d'arbre à thé. Matin et soir, passez ce mélange sur vos ongles avec un coton-tige.

Contre la diarrhée

Le clou de girofle fait partie des ingrédients qui vous aident à faire passer la diarrhée. Terminez donc votre repas par une infusion de clous de girofle ou un verre d'eau auquel vous aurez ajouté une goutte d'huile essentielle de clous de girofle. Bon à savoir : les clous de girofle sont aussi tout indiqués si vous êtes sujet aux flatulences.

Soulager une crampe

Versez dans un flacon de l'huile d'amande douce. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de clous de girofle et le même dosage d'huile essentielle de laurier. Lorsque vous souffrez d'une crampe, faites d'abord l'effort de vous redresser et de faire quelques pas en respirant profondément, pour étirer en douceur votre mollet ou votre pied. Ensuite massez-vous longuement le pied ou le mollet avec votre huile.

Un aphrodisiaque

Le clou de girofle est connu pour ses vertus aphrodisiaques. Vous pouvez, bien sûr,

en glisser dans vos petits plats, mais aussi préparer une huile de massage, en ajoutant à une huile d'amande douce quelques gouttes d'huile essentielle de clous de girofle et d'une autre huile dont le parfum vous plaît. Fabriquez une bougie parfumée aux clous de girofle en faisant fondre une cire adaptée, à laquelle vous ajouterez quelques gouttes d'huile essentielle et, bien sûr, une mèche.

Un masque pour cheveux gras

Avec un pilon, réduisez en poudre une poignée de clous de girofle et arrosez-les du jus d'un citron. Faites chauffer la préparation quelques minutes, tout en remuant, pour former une pâte homogène. Laissez-la tiédir, puis étalez-la sur vos cheveux. Patientez dix minutes avant de rincer et de faire un shampooing.

Chasser les moustiques

Les moustiques, une véritable plaie pour votre sommeil ! Ils viennent bourdonner dans vos oreilles, sans compter les multiples boutons qu'ils vous laissent. Si vous souhaitez dormir en toute tranquillité et chasser ces intrus, déposez une orange piquée de clous de girofle sur votre chevet. Les moustiques ne s'aventureront plus dans votre chambre !

Soulager le mal de gorge

Grippe, angine, simple rhume… et vous voilà avec la gorge irritée. Pour soulager les maux de gorge, grand-mère se préparait une tisane à boire régulièrement dans la journée. 5 clous de girofle et le zeste d'un citron dans une tasse d'eau bouillante, à faire infuser 5 minutes. Elle ajoutait 1 cuillère à soupe de miel et le jus d'un citron. Et la tisane était prête.

Mauvaise haleine

Moi, mauvaise haleine ? On se rend difficilement compte de l'odeur que dégage notre bouche. N'attendez pas qu'on vous le fasse remarquer et prenez les devants : neutralisez la mauvaise odeur en suçant ou en mâchant un clou de girofle. Effet passager mais garanti !

Guérir les petites lésions

Vous vous êtes légèrement brûlé ? Votre couteau a dérapé ? Les petites lésions peuvent être soignées facilement. Confectionnez une pâte en amalgamant des clous de girofle moulus à de l'eau tiède. Apposez-la sur votre blessure puis faites un pansement avec de la gaze. Elle cicatrisera ainsi plus rapidement.

Contre la grippe

Aidez votre corps à combattre la grippe de manière naturelle. Portez à ébullition une casserole d'eau dans laquelle vous verserez quelques feuilles de basilic, du sel de mer et quelques clous de girofle. Laissez infuser 15 minutes puis filtrez. Une fois la décoction tiède, vous pouvez la boire. Cela vous soulagera en attendant de consulter votre médecin.

Contre la gastrite

Des douleurs abdominales, une sensation de malaise, des nausées… peut-être souffrez-vous d'une gastrite. Préparez-vous cette tisane : laissez infuser 1 cuillère à café de clous de girofle dans une tasse d'eau chaude, pendant 20 minutes. Filtrez. Avalez ce remède en en buvant un quart à 30 minutes d'intervalle pour vous soulager en attendant de consulter un médecin.

Bain de bouche

Impossible de trouver votre bain de bouche habituel en rayon… et pourquoi ne pas le confectionner vous-même ? Faites bouillir 20 cl d'eau et faites-y infuser 10 clous de girofle. Laissez refroidir : votre bain de bouche est prêt. Naturel, il possède des vertus antiseptiques et lutte également contre la mauvaise haleine : 2 en 1 !

Reflets dorés

Obtenir des reflets dorés qui illumineront vos cheveux châtains ternes, facile avec Mamie ! Mélangez 4 clous de girofle, une pincée de thé, l'écorce d'une orange séchée et 1 cuillère à soupe de thym. Faites bouillir le tout 5 minutes puis laissez infuser une nuit. Le lendemain, la lotion est prête : filtrez et vaporisez sur vos cheveux après le shampooing, sans rincer.

Un bouillon propre

Nos grands-mères avaient l'habitude de conserver les bouillons de légumes pour accompagner leurs petits plats. Et pour les garder en état, elles pensaient à leur ajouter un clou de girofle. Puissant antiseptique, il préserve le bouillon des bactéries.

Cheveux abîmés

Le stress, l'alimentation, le temps, la piscine… autant de facteurs qui fragilisent vos cheveux et favorisent leur dégradation. Prenez soin d'eux avec ce masque naturel :

faites chauffer de l’huile d’olive et versez-y une poignée de clous de girofle. Laissez macérer une nuit, filtrez. Appliquez sur cheveux secs 30 minutes puis procédez à votre shampooing.

Contre l’acné

L’acné a déjà gâché votre adolescence… il est temps de la faire disparaître une bonne fois pour toutes ! Profitez des vertus bactéricides des clous de girofle. Faites bouillir dans 40 cl d’eau 10 clous de girofle pendant 30 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Ajoutez le jus d’un demi-citron : la lotion est prête. À appliquer matin et soir.

Odeurs du réfrigérateur

Certains aliments laissent des odeurs tenaces dans votre réfrigérateur. Pour les atténuer et enfin les voir disparaître, nos aïeules y plaçaient un demi-citron posé dans une petite coupelle, dans lequel elles avaient planté 4 clous de girofle. Rapidement, le réfrigérateur sentait de nouveau bon.

Chute de cheveux

Vous en avez assez de perdre vos cheveux ? Donnez-leur un peu de tonus ! Mélangez de l’huile d’amande, quelques graines de fenac, quelques clous de girofle et une poignée de lavande. laissez macérer 2 semaines puis filtrez. Appliquez sur vos cheveux et laissez agir 30 minutes, avant le shampooing.

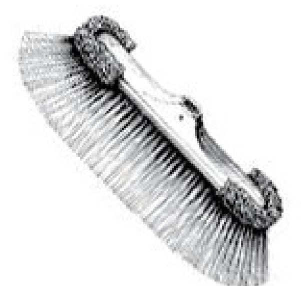
Poils incarnés

Vous menez un combat acharné contre les poils incarnés, essayant moult gommages dont l’efficacité reste encore à prouver… Préparez cette lotion : faites bouillir 1 litre d’eau et versez-y le jus d’un demi-citron et 5 clous de girofle. Laissez infuser une nuit, filtrez et laissez refroidir. Passez sur vos jambes un coton imbibé de cette préparation, et les poils sortiront !

Contre les aigreurs d’estomac

Si vous souffrez régulièrement d’aigreurs d’estomac, le clou de girofle sera votre allié. En tisane, versez-en 1 cuillère à café dans une tasse d’eau bien chaude et laissez infuser 10 à 15 minutes. Filtrez et buvez tout au long de la journée. Vous pouvez aussi tout simplement mâcher un clou de girofle, en le mordant le plus longtemps possible.

Les cristaux de soude



Cousins du bicarbonate de soude, les cristaux de soude, aussi connus sous le nom de carbonate de sodium, ont un pouvoir nettoyant fort utilisable sur de nombreuses surfaces. Ils assainissent, dégraissent, détachent et blanchissent.

Les propriétés nettoyantes des cristaux de soude sont connues depuis l'Égypte antique. On utilisait alors le natron dans les soins d'hygiène corporelle mais aussi pour laver le linge. Or, ce minéral est une source naturelle de cristaux de soude, que l'on peut aussi produire à partir de certaines algues ou sur la base de sel et de craie.

L'appellation « cristaux de soude » fait peur, tout simplement parce que l'on assimile ces cristaux à la soude caustique. Un lien existe bel et bien : l'hydroxyde de soude peut être fabriqué à partir de ces cristaux, mais le produit obtenu est bien plus irritant, voire dangereux s'il n'est pas manipulé de façon adéquate.

Le bicarbonate de soude est un autre dérivé du carbonate de sodium. Pour autant, n'essayez pas de vous laver les dents avec ! Cristaux de soude et bicarbonate de soude ne sont pas interchangeables mais ils ont parfois un rôle complémentaire. En matière de nettoyage, à chaque fois que le bicarbonate de soude vous paraît insuffisant, vous pouvez avoir recours aux cristaux de soude, dont le pouvoir nettoyant est plus fort.

Ils viennent à bout de la saleté incrustée et même des vieilles traces de peinture ou de colle sur toutes les surfaces : carrelages, murs peints ou meubles en bois… À forte dose et avec un temps d'exposition assez long, ils peuvent même décaper ces derniers.

Le carbonate de sodium irrite ou assèche les peaux sensibles. Si vous vous lancez dans un grand ménage de printemps à base de cristaux de soude, n'oubliez pas de porter des gants.

On a parfois du mal à trouver des cristaux de soude dans le commerce. Vous les dénicherez classiquement au rayon bricolage, ou parmi les produits ménagers.

Déboucher les canalisations

Lorsqu'un bouchon résiste au bicarbonate de soude, vous pouvez employer, à la place, des cristaux de soude. Jetez-en un grand verre dans l'évier, arrosez de deux verres de vinaigre. Appliquez une ventouse à de multiples reprises pour faire bouger les matières. Versez ensuite de l'eau bouillante, tout en continuant à manier

la ventouse. Si votre réseau de canalisations est mal conçu (pentes faibles, diamètre des tuyaux insuffisant), utilisez régulièrement les cristaux de soude et l’eau bouillante à titre préventif.

Nettoyer un plat à gratin

Le plat à gratin figure, à n’en pas douter, au hit-parade des ustensiles de cuisine les plus éreintants à nettoyer. On a coutume de les laisser toute une nuit reposer avec une dose de liquide vaisselle et de l’eau, manière de laisser le plat se prénettoyer tout seul. Il y a plus efficace que le liquide vaisselle : une poignée de cristaux de soude, répartis au fond du plat et arrosés d’eau bouillante. Le plat sera ensuite plus facile à nettoyer.

Du linge très sale

Pour éviter d’avoir à faire tourner plusieurs fois votre machine à laver, lorsque le linge est très sale, dopez l’efficacité de votre lessive habituelle en ajoutant, directement dans le tambour, une petite poignée de cristaux de soude.

Décrasser un salon de jardin

Les salons de jardin en plastique noircissent avec les années et les intempéries. Pour les blanchir un peu, mettez dans une petite bassine, un verre à moutarde de cristaux de soude, puis remplissez-la d’eau bouillante. Plongez une brosse à poil bien dur dans ce liquide et frottez sans relâche.

Dégraisser toutes les surfaces

Les cristaux de soude dégraissent tout, ou presque : ils ne réussissent pas bien aux surfaces en aluminium. À cette exception près, vous pouvez les employer, dissous dans de l’eau bouillante, pour nettoyer les plans de travail, le carrelage mural de la cuisine, les plaques de cuisson encrassées, mais aussi l’évier, le lavabo, la baignoire…

Laver la vaisselle

On peut laver la vaisselle avec les cristaux de soude. Dans 1 l d’eau chaude, ajoutez deux cuillères à soupe de cristaux de soude et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Pensez à porter des gants pour faire la vaisselle, ce produit étant légèrement irritant. Cristaux et bicarbonate de soude peuvent aussi être employés dans la machine à laver la vaisselle. Pour des assiettes et des verres bien nets, ajoutez un trait de vinaigre blanc à votre eau de rinçage.

Un carrelage encrassé

Pour nettoyer un sol très sale, ajoutez à l'eau chaude et au savon noir une cuillère de cristaux de soude.

Raviver l'argenterie

Immergez vos couverts en argent dans une bassine d'eau additionnée de cristaux de soude, pendant une dizaine de minutes, puis rincez-les bien.

Lessiver un mur

Avant de peindre, de tapisser, ou de rendre les clés de son appartement, il faut bien lessiver les murs. Pour cela, brossez-les avec de l'eau très chaude et une bonne quantité de cristaux de soude.

Nettoyer le bois peint

Une petite poignée de cristaux de soude dissoute dans de l'eau chaude est un bon moyen de nettoyer persiennes et portes d'entrée noircies. Si les surfaces sont très sales, ajoutez à la solution un trait de savon noir. Frottez bien à la brosse, puis rincez. À forte concentration et lorsqu'on les laisse agir longtemps, les cristaux de soude ne nettoient plus, ils décapent.

Une terre cuite propre

Pots de fleurs et statues en terre cuite encrassés retrouveront un peu de fraîcheur et de netteté si vous les frottez avec une solution d'eau chaude et de cristaux de soude.

Décaper un meuble en bois

Mélangez un volume de farine et un volume de cristaux de soude dans un peu d'eau. Ajoutez-y un demi-volume d'eau bien chaude et mélangez jusqu'à former une pâte épaisse. Enduisez-en le meuble et patientez d'une demi-heure à une heure avant de bien le rincer, en utilisant une brosse. Les vieilles traces de peinture se décolleront facilement.

Nettoyer le marbre

Si le blanc de Meudon ne suffit pas à détacher une surface en marbre, ajoutez-y un peu d'eau dans laquelle vous aurez dissous quelques cristaux de soude. Massez la tache, rincez et essuyez.

Assainir les couches lavables

Au fil des utilisations, il semble de plus en plus difficile de laver efficacement les couches. Pour les nettoyer en profondeur, faites-les tremper toute une nuit dans une bassine d'eau à laquelle vous aurez ajouté une petite poignée de cristaux de soude. Le lendemain, essorez bien les couches et passez-les en machine.

Des taches de gras

Vous viendrez à bout des taches de gras coriaces en les massant avec une pâte constituée d'eau et de cristaux de soude. Les produits de maquillage étant composés, dans une forte proportion, de graisse, les traces de crème teintée comme de rouge à lèvres partiront elles aussi avec ce traitement. Enfin, les cristaux de soude étant un nettoyant puissant, ils méritent d'être essayés sur tout type de taches, lorsque tous les autres remèdes se sont révélés inefficaces.

Désinfecter toutes surfaces

Voici un nettoyant hors pair qui désinfectera toutes vos surfaces. Qui plus est, il est très facile de le préparer : il suffit de dissoudre 1 cuillère à café de cristaux de soude dans 1 litre d'eau bien chaude. Une éponge imbibée de ce mélange éliminera toutes les bactéries. Attention toutefois, l'aluminium et les sols cirés n'aiment pas les cristaux de soude.

Entretenir le linoléum

La moquette ? Un nid à poussières et acariens. Le parquet ? Trop difficile d'entretien. Votre truc, c'est le linoléum. C'est plus facile à nettoyer ! Et s'il est bien encrassé, pas de panique : frottez-le avec une éponge imbibée d'un mélange d'eau chaude, de savon noir et de cristaux de soude.

Une lessive améliorée

Donnez un petit coup de boost à votre lessive : diluez 2 cuillères à soupe de cristaux de soude dans de l'eau chaude puis versez le tout dans le bac à lessive, en même temps que votre lessive. Agents nettoyants, ils adoucissent l'eau. Il est préférable de les dissoudre au préalable, au risque de voir des traînées blanches sur les vêtements, une fois secs.

Donner un aspect vieilli au bois clair

Avant de teindre un meuble en bois clair, il faut le poncer et le laver à l'eau chaude.

Laissez sécher. Diluez ensuite 10 cuillères à café de brou de noix et 20 g de cristaux de soude dans 1 litre d'eau. Ces derniers fixent la teinte. Appliquez à l'aide d'une éponge sur le bois. Une fois sec, cirez le meuble pour le protéger.

Temps de prise du plâtre

Amis bricoleurs, faire et poser du plâtre est une opération réputée difficile. L'inconvénient du plâtre est qu'il ne doit pas être préparé à l'avance et doit être appliqué juste à temps. Pour augmenter son temps de prise, vous pouvez ajouter à la préparation une pincée de cristaux de soude.

Tache de miel

Amateurs de sucré, vous ne résistez pas devant un pot de miel. Mais faites attention ! Le miel colle, et les taches sont pénibles à enlever. Si vous êtes maladroit et en avez renversé sur vos vêtements, sachez que vous en viendrez à bout à l'aide d'un mélange d'eau chaude et de cristaux de soude dissous.

Enlever lichens et moisissures sur le bois et la pierre

Les propriétés alcalines des cristaux de soude détruiront les mousses et lichens de nature envahissante. Mélangez 1 cuillère à soupe de cristaux de soude dans 1 litre d'eau. Frottez le bois et la pierre avec cette préparation à l'aide d'une brosse en chiendent. Laissez sécher et finissez par un nettoyage au vinaigre blanc.

Solution détergente pour WC

Vous n'avez plus de produit pour nettoyer vos toilettes sous la main ? Confectionnez-le vous-même : diluez 40 g de cristaux de soude dans un litre d'eau. Mélangez bien et mettez ce mélange dans un vaporisateur, plus simple d'utilisation. Faites attention, c'est un produit certes efficace, mais corrosif.

Tache de sang incrustée

Vous avez fait une belle tache de sang sur votre T-shirt et avez omis de la nettoyer dans la foulée. Plus la tache est vieille, plus elle est difficile à éliminer. Essayez donc ce conseil de nos grands-mères : frottez-la avec de l'eau additionnée de cristaux de soude, puis procédez à un second lavage à l'eau tiède savonneuse.

Tache de moutarde

Vous étiez en pleine confection de mayonnaise maison, quand votre cuillère de

moutarde s’est retrouvée sur votre jolie chemise blanche ! Pour éliminer la vilaine tache, agissez aussitôt : mélangez une poignée de cristaux de soude dans de l’eau tiède et frottez la trace avec ce mélange. Rincez et procédez à un lavage machine.

Nettoyer les fenêtres en pvc

Pour bien nettoyer vos fenêtres en PVC, confectionnez vous-même votre produit miracle. Diluez 2 cuillères à soupe de cristaux de soude dans une petite bassine d’eau tiède et ajoutez-y 1 cuillère à soupe d’eau de Javel. Mélangez bien le tout et frottez les surfaces avec cette mixture. Rincez abondamment.

Nettoyer sa terrasse

Avec l’humidité, la pluie, les feuilles qui tombent… votre terrasse se salit bien vite. Pour la nettoyer au mieux, diluez 1 cuillère à soupe de cristaux de soude dans un seau d’eau. Trempez votre balai-brosse dans cette préparation : vous n’avez plus qu’à astiquer votre terrasse. Et elle retrouvera son éclat.

Moquette tachée

Quelle est cette tache qui ne veut partir sur votre moquette ? De la sauce sucrée ? Ou bien grasse. Ou plutôt un produit cosmétique. Dans ces cas-là, vous arriverez à l’éliminer en lui appliquant une pâte faite d’eau chaude et de cristaux de soude dilués. Laissez agir 15 minutes et rincez avec de l’eau bien chaude. Et la tache aura disparu !

Décollage du papier peint

Décoller du papier peint, quelle corvée ! Diluez 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans une bassine d’eau chaude. Appliquez la préparation sur le papier peint à l’aide d’une brosse. Mouillez bien le mur, certains papiers peints ne sont pas très absorbants. Laissez agir 1 minute, le papier devrait se décoller de lui-même.

Nettoyer les tomettes

La vielle demeure de votre grand-mère possédait du carrelage en tomettes. Et pour le nettoyer, elle le brossait tout d’abord avec des cristaux de soude, puis avec du savon noir. La soude décrasse et décolle la graisse, tandis que le savon noir laisse une couche protectrice. Elle laissait sécher son carrelage sans le rincer et le faisait briller avec de l’huile de lin.

L’eau gazeuse



Certains la trouvent trop salée ou se sentent ballonnés après en avoir trop consommé. L’eau gazeuse est pourtant réputée pour ses bienfaits sur la santé et la digestion. Mais elle a bien d’autres usages lorsqu’il s’agit d’entretenir une maison.

L’eau gazeuse peut être minérale ou de source. Il existe des eaux naturellement gazeuses mais aussi des eaux gazéifiées, parfois pour renforcer le gaz déjà présent à la source.

L’eau gazeuse n’est pas qu’une boisson pleine de bulles, c’est aussi un détachant très efficace qui fait partie de la liste des produits miracles à utiliser en dernier ressort, quand plus rien ne semble efficace. En tant que détachant, elle a d’ailleurs un autre avantage : elle ne risque pas d’abîmer ou de décolorer un tissu, même s’il est aussi délicat qu’un carré de soie.

L’engouement depuis quelques années pour les machines à fabriquer de l’eau gazeuse ne semble pas freiné par un prix de départ relativement élevé (autour de 200 €) qui les destine aux gros consommateurs. Leurs atouts : une fabrication presque à volonté (pour peu que l’on prenne le temps de remplacer la cartouche de gaz) et la possibilité de fabriquer non seulement de l’eau pétillante mais aussi toute une variété de sodas. Les usagers accros de ces machines sont formels : le cola maison peut tout à fait, selon eux, rivaliser avec celui que produisent les plus grandes marques.

On peut aussi préparer très simplement un verre d’eau gazeuse, en diluant dans un grand verre d’eau, une petite cuillère de bicarbonate de soude et un grand trait de jus de citron. Avec cette méthode, en revanche, la qualité gustative est loin d’être garantie, mais le sucre peut améliorer quelque peu les choses. Si cette eau gazeuse maison ne devient pas votre boisson favorite, sachez qu’elle est en revanche tout indiquée pour apaiser les aigreurs d’estomac, puisque c’est là l’une des principales indications du bicarbonate de soude.

Dissiper les aigreurs d’estomac

Si vous souffrez de brûlures d’estomac ou de lourdeurs après un repas un peu trop copieux, buvez un grand verre d’eau gazeuse et éliminez de votre table, au prochain repas, tous les produits gras. Votre estomac redeviendra aussi léger que les bulles.

Contre la constipation

L’eau gazeuse accélère l’élimination. En cas de constipation, agissez rapidement

pour éviter que la situation ne devienne trop douloureuse. L'hydratation est essentielle. Jusqu'à ce que votre transit revienne à la normale, forcez-vous à boire 1,5 l d'eau par jour, dont au moins la moitié en eau gazeuse.

Des cheveux propres et légers

Pour avoir de beaux cheveux, misez sur les bulles ! Rincer ses cheveux à l'eau gazeuse leur redonne souplesse et vigueur et assainit le cuir chevelu.

Un tapis comme neuf

Un vieux tapis fané retrouve un peu de sa superbe si l'on vaporise sur toute sa surface de façon uniforme de l'eau gazeuse. Inutile d'inonder le tapis, un peu d'eau suffit. Les couleurs reprendront un peu d'intensité, les fibres se redresseront. Brossez légèrement le tapis ; vous pouvez en profiter pour le détacher en le saupoudrant de bicarbonate de soude.

Une tache de vin rouge

Un verre de vin vient d'être renversé sur la moquette ou le canapé du salon ? Avec plusieurs chiffons, essayez d'essuyer le maximum de vin, puis versez rapidement deux verres d'eau gazeuse sur la tache pour que le vin se dilue et brossez. Avec des chiffons propres, continuez à absorber le liquide. Versez encore un peu d'eau sur l'auréole restante et laissez sécher.

Effacer les auréoles d'urine

Pour enlever l'auréole et la mauvaise odeur laissées par un pipi au lit, frottez vigoureusement, et pendant cinq bonnes minutes, le tissu avec une brosse et une bonne grosse dose d'eau gazeuse.

Bien récupérer après le sport

Ceci est une astuce de grand-mère… sportive. Après un effort intense, ou une séance de sport, buvez à volonté de l'eau gazeuse. Non seulement celle-ci paraît très désaltérante, mais elle favorise aussi la décontraction des muscles. N'espérez tout de même pas éviter les courbatures !

Conserver les bulles

Pour conserver les bulles des boissons gazeuses, il suffit d'entreposer les bouteilles dans la porte du réfrigérateur, la tête en bas. Ainsi, les bulles ne pourront pas

s’échapper par le goulot.

Nettoyer des taches de transpiration

Lorsqu’on n’a pas de bicarbonate de soude, de citron ou de vinaigre blanc sous la main pour faire disparaître les vilaines auréoles laissées par la transpiration sur les aisselles des chemises blanches, on peut toujours faire tremper le vêtement dans une bassine d’eau gazeuse. Si une trace subsiste, tamponnez-la avec un peu d’eau oxygénée. Outre les auréoles, l’eau gazeuse dissipe également les mauvaises odeurs.

Des crêpes savoureuses

Celles qui aiment les crêpes légères et moelleuses ont souvent coutume d’ajouter à l’appareil un trait de bière, qui a toutefois l’inconvénient de laisser parfois un léger arrière-goût, ou une amertume. Vous éviterez cet inconvénient en remplaçant la bière par une eau gazeuse, qui produit exactement le même effet sur la texture de la pâte.

Nettoyer le fond d’une casserole

Si des dépôts collants se sont formés au fond de la casserole pendant la cuisson, ne vous jetez pas tout de suite sur le produit vaisselle et la paille de fer. Alors que le récipient est encore bien chaud, versez-y un verre d’eau gazeuse et laissez agir une heure avant de laver.

Attendrir les calamars

Les calamars n’ont plus aucun intérêt lorsqu’on les sert caoutchouteux. Outre la cuisson, qui réclame un soin particulier, il faut aussi prendre le temps d’attendrir seiches, calamars et poulpes avant la cuisson. Pour cela, il existe deux méthodes : vous pouvez les frapper vigoureusement ou les laisser tremper pendant deux heures dans de l’eau gazeuse. Citons également cet autre truc de grand-mère qui mérite d’être essayé au moins par curiosité : un bouchon de liège dans l’eau de cuisson vous garantirait des calamars bien tendres.

Ouvrir les huîtres plus facilement

Pour ouvrir les huîtres sans effort ou presque, préparez le terrain en les faisant tremper pendant quelques minutes soit dans de l’eau gazeuse, soit dans de l’eau plate additionnée de vinaigre.

Antirouille

Les objets faiblement atteints par la rouille peuvent être nettoyés à la brosse métallique, après avoir trempé pendant plusieurs heures dans de l'eau gazeuse. Son efficacité est cependant moins forte dans ce domaine que celle du cola.

Un cocktail sans alcool

Lorsque l'on organise une fête, satisfaire les futures mamans en leur proposant des cocktails sans alcool aussi savoureux et festifs que les cocktails classiques est loin d'être simple. Prenez pour base l'eau gazeuse et le sucre de canne liquide. Vous pouvez ensuite leur ajouter, au choix, un trait de jus de citron et de la menthe fraîche, ou encore un cocktail de sirop d'agrumes et d'ananas, éventuellement additionné d'une pointe de sirop de grenadine.

Fortifier les plantes

Laissez de l'eau gazeuse s'éventer afin de lui faire perdre son gaz. À quelle fin est-ce utile, pensez-vous ? Cette eau dégazée a une forte teneur en magnésium et un pH bas. Arrosez vos plantes avec, elle les nourrira et les fortifiera.

Contre le hoquet

N'avez-vous jamais eu une crise de hoquet, impossible à faire passer ? Il existe pourtant mille et un trucs pour y arriver, en voici un parmi tant d'autres : nos grands-mères buvaient de l'eau gazeuse, un verre cul sec, et le hoquet disparaissait.

Tache de sang

Les taches de sang sont coriaces à faire partir, surtout si elles ont le temps de sécher. Pour réussir à les éliminer, il faut s'occuper de la tache dès son arrivée sur votre vêtement. Versez dessus de l'eau gazeuse bien froide et laissez agir un instant. Procédez ensuite à un lavage normal.

Récurez le four

Pour nettoyer l'intérieur de votre four, déposez-y un linge humide et faites chauffer le four pendant 3 minutes. La vapeur ainsi dégagée va permettre aux traces de se décoller des parois. Frottez-les ensuite avec de l'eau gazeuse puis rincez à l'eau claire : les taches ont disparu, votre four est prêt !

Tache de sauce tomate

La sauce tomate quel délice ! Mais quel embarras si par mégarde il vous arrive d'en renverser sur votre chemisier ! N'attendez pas pour agir : versez sur la tache de l'eau gazeuse et épongez avec du papier absorbant. Lavez ensuite la tâche à l'eau savonneuse puis rincez à l'eau claire.

Mieux digérer

Votre ventre fait des siennes ? Après un repas copieux, il arrive que la digestion soit compliquée. Boire de l'eau gazeuse permet de mieux digérer. Mais choisissez-la bien : elle doit être riche en bicarbonate de soude. En revanche, si elle est riche en sodium, cela produira l'effet inverse.

Faire son eau gazeuse

Il n'est pas si compliqué de confectionner sa propre eau gazeuse. Il vous suffit d'investir dans une machine à gaz, ne nécessitant ni piles ni électricité. Remplissez une bouteille d'eau du robinet et fixez-la sous l'appareil : vous pouvez donc créer une multitude de sodas et limonades naturelles chez vous !

Choisir son eau gazeuse

Il existe différentes sortes d'eau pétillantes. L'eau gazeuse dite médicinale a une forte teneur en sodium, qui soulage certaines affections. L'eau gazeuse de table est moins concentrée en minéraux mais a une forte teneur en chlorure de sodium : elle facilite la digestion. L'eau gazeuse neutre est faible en minéraux et se consomme plus fréquemment.

Pâte à tempura

Mamie s'est adonnée à la cuisine japonaise : elle prépare sa pâte à tempura maison. Quel est son secret ? Elle y ajoute un peu d'eau gazeuse. La pâte, aérée de par le gaz, a une meilleure consistance et devient plus légère. Elle n'en sera donc que plus digeste.

Raviver un évier en pierre

Comment entretenir votre bel évier en pierre ? Nettoyez-le d'abord avec du savon noir. Préparez ensuite un mélange d'eau gazeuse et de bicarbonate de soude : versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans une bouteille d'eau pétillante et secouez bien. Rincez l'évier avec cette eau et laissez agir 10 minutes, puis rincez de nouveau.

Taches de graisse

Vos vitres et miroirs se salissent bien vite : les traces de doigts y laissent de belles marques de gras. Rien de tel que l'eau gazeuse pour en venir à bout. Frottez les marques avec une éponge imbibée d'eau gazeuse. Rincez et séchez aussitôt avec un chiffon doux et non pelucheux.

Nettoyer sa moquette

Pour nettoyer de fond en comble sa moquette, rien de tel que l'eau gazeuse. Shampooinez-la avec un mélange d'un quart de vinaigre blanc et de trois quarts d'eau gazeuse. Rincez ensuite à l'eau claire : votre moquette sera comme neuve.

Cuisson des légumes

Vous souhaitez conserver la belle couleur de vos légumes ? Utilisez de l'eau gazeuse pour les faire cuire. Choisissez une eau gazeuse riche en bicarbonate de sodium. C'est ce dernier qui conservera à vos légumes leur bel aspect coloré.

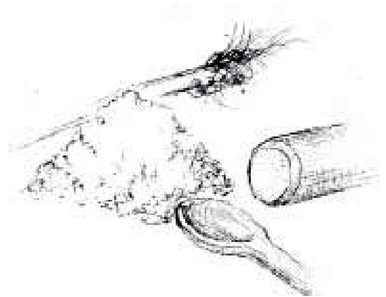
Taches de graisse

Catastrophe ! Une belle tache de graisse sur votre pull en laine. Vous avez de l'eau gazeuse dans votre réfrigérateur ? Voilà la solution ! L'effervescence de l'eau pétillante s'avère efficace sur la laine, pourtant délicate. Rincez la tache aussitôt avec de l'eau gazeuse pour un nettoyage efficace.

Fini les grignotages

Les beaux jours arrivent, vous devez faire attention pour rentrer dans votre petite robe d'été ! Seulement, impossible de résister aux tentations sucrées. Si vous êtes une adepte des bulles, remplacez les sodas en optant pour l'eau gazeuse. Le goût sucré des sodas stimule le cerveau qui en redemande encore plus et vous incite donc à grignoter.

La farine



On en trouve à coup sûr dans tous les garde-manger de France. La farine est le ressort de quelques astuces simples en cuisine qui vont vous permettre de mieux réussir cakes et tartes, mais elle peut aussi trouver des usages inattendus.

Bien qu'il existe des quantités de farines, toutes ou presque sont éclipsées par la farine de blé, de loin la plus répandue en France.
Il existe plusieurs « types » de farines, toujours indiqués sous la forme d'un nombre, sur les paquets que l'on achète dans le commerce : 45, 55, 65, 80, 110 et 150. Ce qu'il faut retenir, c'est que plus le nombre est bas, plus la farine est pure et blanche. Pour la pâtisserie, on recommande souvent l'emploi de la farine de type 55 lorsque pour une béchamel, par exemple, on utilisera davantage une farine de type 45. Bien sûr, on peut tout aussi bien employer systématiquement de la farine de type 45 ou 55 sans distinction d'usage ; le résultat n'est, après tout, pas si différent.
La farine complète correspond aux farines de type 110 ou 150. Pour l'obtenir, on a broyé, avec l'amande du grain de blé, son germe et son enveloppe, le son.
La texture douce et poudreuse de la farine en fait, pour certains usages, l'équivalent parfait du talc ou de l'argile ou un ingrédient de base des cosmétiques maison. Dans ce dernier cas, c'est de préférence pour la farine de maïs que nous opterons.
La farine de blé occasionne chez certains une réaction allergique. Celle-ci est due au gluten, un groupe de protéines qui sert en quelque sorte de « ciment » puisque c'est grâce à lui que l'on peut réaliser des pâtes à gâteau bien souples, moelleuses et qui lèvent bien. La sensibilité au gluten est, en général, détectée pendant la petite enfance et fort heureusement, il est alors possible de se tourner vers les farines de maïs, de riz ou de sarrasin (entre autres), dépourvues de gluten et utilisables en pâtisserie, bien que le résultat final soit moins léger.

Une colle naturelle

Délayez deux cuillères à soupe de farine avec une cuillère à soupe de sucre, dans un grand verre d'eau. Faites chauffer en remuant constamment, jusqu'à ce que votre colle soit suffisamment épaisse. Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur et colle papier, carton et autres matériaux légers.

Antimite

Pour vous débarrasser des mites de la farine, qu'on appelle aussi mites alimentaires, laissez des feuilles de laurier-sauce ou des morceaux de coton mouillés d'huile

essentielle de citron dans tous vos placards.

Doser la farine

Lorsqu'on n'a pas de verre doseur sous la main, on peut évaluer de façon très simple la quantité de farine à utiliser. Une cuillère à soupe bien bombée représente environ 20 g de farine et une cuillère rase environ 10 g. Vous l'aurez compris, la méthode permet une précision toute relative…

Une peau douce

La farine de maïs affine le grain de peau et la laisse douce et nette. Vous pouvez en ajouter quelques poignées à votre bain ou encore l'utiliser pour gommer la peau de votre visage. Pour cela, il suffit de former une pâte très épaisse avec de la farine et un filet d'eau tiède.

Une tache de gras

Pour absorber facilement une trace de gras sur un vêtement, ou sur un revêtement quelconque (plan de travail ou sol), répandez aussi largement que nécessaire de la farine et frottez bien. Une fois la farine débarrassée, le nettoyage sera facile.

Une farine torréfiée

L'astuce nous vient du chef Pierre Gagnaire. Pour donner un parfum plus savoureux à toutes vos recettes, aussi bien les gâteaux que les plats ayant pour ingrédient la farine, torréfiez celle-ci avant usage. Il suffit pour cela de la laisser griller quelques minutes au four.

Un masque de beauté à la farine

Bon marché et très efficace sur les peaux à tendance grasse, ce masque se compose avec tout type de farine. Il suffit de mélanger dans un bol une cuillère à soupe de farine, une cuillère à soupe de miel et de fluidifier le tout avec, au choix, un jaune d'œuf ou une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. Laissez poser dix minutes et rincez à l'eau fraîche.

Une friture facile

Fariner de petits poissons, c'est long et désagréable. Vous vous faciliterez la vie en jetant quelques poignées de farine dans un sac plastique bien solide. Placez-y vos petits poissons, fermez le sac et secouez bien : vos fritures seront farinées

uniformément.

Un cake bien équilibré

Qui n'a jamais eu la mauvaise surprise, à la découpe d'un cake maison, de constater que fruits confits, dés de jambon ou autres garnitures avaient tous filé au fond du plat ? Pour éviter ce désagrément, épaississez votre appareil et versez-le seul dans le moule à cake. Ajoutez la garniture au dernier moment et pour qu'elle tombe moins vite, farinez-la légèrement avant de l'incorporer au cake.

Anti-projections

Saupoudrez une petite pincée de farine au-dessus de la poêle. Ainsi, quand vous y déposerez votre pièce de viande, aucune éclaboussure d'huile ne viendra tacher vos vêtements.

Des pâtes vraiment fraîches

Les pâtes fraîches font presque figure de produit de luxe. Leur recette est pourtant aussi basique que celle du pain. Mélangez 150 g de farine blanche, 150 g de semoule de blé dur fine et une pincée de sel. Incorporez 3 œufs et malaxez pendant dix minutes. Étendez la pâte au rouleau à pâtisserie plusieurs fois, afin de bien l'affiner et coupez des lanières au couteau. Séparez bien vos pâtes, farinez-les et laissez-les sécher. Bien sûr, vous ne parviendrez à produire des pâtes vraiment goûteuses qu'avec un peu d'expérience.

Un shampoing sec

Lorsque la douche tombe en panne, on n'a pas toujours un shampoing sec en aérosol ou un sachet d'argile sous la main. La farine peut, aussi bien que l'argile, dégraisser les cheveux en moins d'une minute. Frottez votre cuir chevelu avec une poignée de farine. Patientez une minute et brossez bien vos cheveux. Plus encore que l'argile, la farine laisse les cheveux légèrement ternes. En revanche, ils reprennent volume et tenue.

Contre les gants collants

Pour éviter que les gants en plastique ne deviennent collants et difficiles à enfiler, glissez-y, avant de les ranger, une pincée de farine et massez bien le gant pour la répartir.

Une pâte à tarte croustillante

Certains fruits et légumes rendent beaucoup d'eau à la cuisson. Les amateurs de pâtes fines se retrouvent avec une pâte ramollie et gorgée d'eau. Vous préserverez la tenue de la pâte en la saupoudrant de farine après l'avoir fait précuire et avant d'y coucher les fruits. Pour rendre la pâte moins perméable, vous pouvez aussi y passer du jaune d'œuf.

Un gâteau impeccable

Pour chemiser un moule correctement, faites fondre le beurre au micro-ondes et étalez-le sur le fond avec un pinceau. Attendez que le beurre refroidisse et saupoudrez généreusement de la farine. Secouez le moule comme un tamis et retournez-le pour faire tomber l'excédent de farine. Après la cuisson, attendez que le gâteau soit bien froid et la pâte totalement rétractée pour démouler.

Nettoyer les cuivres

Faites briller vos chandeliers en cuivre avec le nettoyant maison qu'utilisaient nos grands-mères : mélangez un blanc d'œuf, du vinaigre blanc et de la farine jusqu'à obtention d'une pâte assez consistante, telle du dentifrice. Frottez doucement le cuivre avec cette mixture et rincez à l'eau.

Dégraisser le plastique

Vous aimez fabriquer votre petit panier-repas et l'amener au travail le midi. Les boîtes en plastique, c'est bien pratique ! Seulement, il est difficile de venir à bout des traces de graisse qui s'y logent. Laissez-les donc tremper un moment en y versant un peu de farine : le gras partira plus facilement au lavage.

Cuisson des oignons

Les oignons, vous les préférez cuits, relevant et parfumant ainsi vos plats avec douceur. Et c'est encore meilleur, quand vous les faites revenir à la poêle un bon moment, et qu'ils commencent à confire et à caraméliser ! Et pour ne pas qu'ils noircissent, saupoudrez-les de farine avant de les faire frire.

Piège à souris

Des souris ont envahi votre demeure ! Voici une technique certes cruelle mais infaillible pour en venir à bout : laissez par terre un petit tas composé de farine et de plâtre, avec une coupelle d'eau à côté. Les souris, attirées par la farine, avalent du

plâtre par la même occasion. En buvant, il gonfle et les étouffe.

Réussir la crème anglaise

Pas si facile de réussir sa crème anglaise. Il lui arrive de tourner si elle a trop bouilli. Mamie sait comment la rattraper : elle y verse une cuillère à café de farine. Ainsi la crème vit mieux l'ébullition. Puis, pour lui redonner un aspect lisse, elle lui donne un petit coup de mixer plongeant.

Nettoyer un plateau laqué

Attention, ne lavez pas vos plateaux laqués avec de l'eau, au risque de leur faire perdre leur brillant. Mieux vaut les nettoyer avec cette mixture : 1 cuillère à soupe de farine délayée dans de l'huile de lin et de l'essence de térébenthine. Effectuez des mouvements circulaires avec la préparation puis essuyez aussitôt.

Faire mûrir un avocat

Pour savoir si votre avocat est mûr, pressez-le légèrement avec votre doigt. Si sa chair est souple, vous pouvez le consommer aussitôt ; si elle est dure, il faudra attendre encore quelques jours. Si elle est vraiment trop ferme, vous pouvez l'aider à mûrir en l'enfouissant dans un récipient rempli de farine.

Remplacer une peau de chamois

La peau de chamois n'a pas son pareil pour lustrer, polir, nettoyer… Si vous n'en avez pas sous la main, vous pouvez la remplacer avec un linge propre saupoudré de farine, cela a le même effet. Et de cette façon, pas besoin de s'embêter à entretenir une peau de chamois, qui s'abîme assez facilement.

Un poulet bien rôti

Le dimanche midi, c'est poulet rôti ! Les plus petits adorent la peau bien grillée du poulet. Et grand-mère savait comment leur faire plaisir : elle l'enduisait d'un peu de beurre et le roulait dans la farine avant de le mettre à rôtir. Ainsi, il ressortait croustillant à souhait !

Stocker sa farine

La farine peut se conserver 6 mois, placée dans un endroit frais et au sec. Dans le cas contraire, s'il y a trop d'humidité ou que la température est élevée, mettez-la dans un sac plastique, au réfrigérateur. Ainsi, pas de moisissures. La farine de blé

complète se conserve 2 mois et celle contenant déjà de la levure 3 mois.

Soigner un mal de dos

Vous souhaitez soulager un mal de dos occasionnel ? Optez pour un cataplasme au piment de Cayenne. Mélangez un piment pilé à de la farine de froment et un peu d'eau tiède. Posez cette pâte sur un linge propre et appliquez-le sur votre dos. Pour une efficacité optimum, il est conseillé de le garder au moins 1 heure.

Fabriquer sa pâte à sel

Pour confectionner sa propre pâte à sel, mélangez dans un récipient un verre de sel fin, 2 verres de farine et 75 cl d'eau. Remuez bien le tout, votre pâte doit être homogène. Continuez de pétrir la pâte. Vous pouvez lui donner de la couleur en y ajoutant du colorant alimentaire.

Bien réussir une sauce

Il est nécessaire, lorsque vous vous lancez dans la préparation d'une crème ou d'une sauce, d'utiliser une casserole avec un fond bien épais. Pour que celle-ci épaississe convenablement, nos grands-mères lui ajoutaient une noix de beurre malaxée avec une cuillère à soupe de farine.

Éradiquez les cafards

Luttez contre les cafards de façon écologique ! Mélangez un peu de plâtre avec de la farine et du sucre en poudre, à parts égales. Déposez la mixture sur les lieux de passage des intrus. Mettez à proximité un petit récipient d'eau. Les cafards attirés par le mélange s'étoufferont avec le plâtre qui gonflera avec l'eau.

Fabriquer sa pâte à modeler

Voici la recette de la pâte à modeler : mélangez un verre de farine, un demi-verre de maïzena et un demi-verre de sel. Mettez quelques gouttes de colorant de votre choix dans un verre d'eau que vous verserez dans la préparation. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile. Faites cuire à feu doux 10 minutes, en remuant sans arrêt.

Les glaçons



Pour soulager une douleur, se mettre en beauté, décoller un chewing-gum… Le glaçon sait faire bien plus que rafraîchir une boisson. Il ne coûte rien et il suffit d'ouvrir la porte de son congélateur pour le récupérer.

On oublie facilement que les premiers réfrigérateurs ne datent que du début du xxe siècle, les premiers congélateurs des années 1960… Autrefois, la glace se méritait. Pour en fabriquer, on pouvait par exemple plonger un pot d'eau au bain-marie dans un mélange d'acide sulfurique et de sulfate de soude !

Fabriquer des glaçons est désormais moins dangereux ! Pour qu'ils soient bien transparents, faites bouillir l'eau avant de la mettre, encore chaude, dans le bac à glaçons et ajoutez-y un trait d'eau gazeuse. Une fois les glaçons « démoulés », réservez-les dans un seau à glace et arrosez-les d'eau gazeuse pour qu'ils ne se collent pas.

La température idéale de congélation est de -18 °C. Dans tous les cas, la température de votre congélateur ne devrait pas repasser au-dessus de la barre des -10 °C. Si vous avez un doute quant à l'efficacité de votre appareil, dotez-vous d'un thermomètre spécial. Il ne coûte qu'une poignée d'euros et l'investissement est rentable, compte tenu des soucis de santé que peut occasionner une mauvaise congélation. À ce propos, les aliments ne peuvent être entreposés au congélateur que pour une durée limitée : deux ou trois mois pour les restes d'un dîner, deux mois pour un poisson gras, huit mois pour une pièce de viande… Il est donc judicieux d'étiqueter les aliments que vous stockez pour ne pas perdre de vue cette date limite. Enfin, souvenez-vous que l'on ne peut pas recongeler un aliment qui a été décongelé. En revanche, si vous avez, par exemple, congelé quelques rondelles de carotte et que vous les avez utilisées pour confectionner une sauce qui a longuement cuit ou mijoté, vous pouvez parfaitement congeler celle-ci.

Décoller un chewing-gum

Si vous vous retrouvez avec un morceau de chewing-gum collé dans les cheveux, ne persistez pas à tirer dessus : il résistera et vous finirez par vous arracher les cheveux. Plaquez sur la mèche concernée un glaçon, jusqu'à ce que le chewing-gum soit complètement figé. Il sera alors bien plus facile à enlever. Procédez de même pour décoller des résidus de chewing-gum sur un vêtement.

Soulager une piqûre d'insecte

Si vous ressentez une vive irritation ou une brûlure suite à une piqûre d'insecte, appliquez sur votre peau un glaçon roulé dans un chiffon, aussi longtemps que nécessaire, pour que la peau soit anesthésiée et la douleur envolée.

Dégonfler les yeux

Après une mauvaise nuit de sommeil, on a parfois du mal à ouvrir les yeux tant ils sont gonflés. Dans un grand morceau de tissu, roulez deux glaçons. Déposez le tout sur vos paupières et attendez cinq minutes que le froid produise tous ses effets.

Du vin en cubes

C'est toujours dommage de vider dans l'évier une bouteille de bon vin que l'on n'a pas pu finir. Si le vin était agréable en bouche, il fera des merveilles dans vos sauces. Versez le reste de vin dans un bac à glaçons et congelez-le. Vous pouvez procéder de même avec tous vos restes de sauces, de coulis, de jus de citron…

Anesthésier sa langue

Certains médicaments sont particulièrement désagréables à avaler. Pour masquer leur mauvais goût, sucez un bout de glaçon. Cela endormira pendant quelques instants vos papilles.

Un teint éclatant

Certaines stars expliquent que pour afficher un teint frais dès le réveil, elles vaporisent sur leur peau de l'eau fraîche. Suivez leur exemple et après un masque de beauté, révélez l'éclat de votre peau en faisant rouler sur votre visage un glaçon pendant quelques instants. Ce geste resserrera vos pores et préparera la peau au maquillage. Pour bien fixer un rouge à lèvres, on conseille d'ailleurs de faire rouler un glaçon sur les lèvres.

Libérer des verres coincés

À qui n'est-il jamais arrivé d'emboîter par mégarde deux verres ou deux bols de taille presque identique ? Inutile de s'escrimer sur ce casse-tête au risque de mettre sa vaisselle par terre. Pour désolidariser les deux pots, il vous suffit de faire jouer l'écart de température. Remplissez votre évier d'eau bien chaude et posez-y les récipients. Dans celui du haut, versez une dizaine de glaçons. La matière va bouger (se rétracter ou se dilater) et vous pourrez désunir vos inséparables.

Une épilation indolore

Certaines zones sont particulièrement délicates à épiler. C'est le cas des sourcils où pour dessiner une courbe parfaite, il vous faut arracher les poils un à un. Pour éviter que votre mise en beauté ne devienne trop douloureuse et que votre peau gonfle et vire au rouge grenat, passez autour du sourcil un glaçon pendant quelques instants pour anesthésier la zone.

Contrôler la qualité des produits congelés

On le sait : congeler, dégeler, puis recongeler un produit peut avoir de très fâcheuses conséquences sur la santé. Mais comment savoir que votre fidèle congélateur ne vous a pas joué un vilain tour ? Pour vous assurer qu'il a bien fonctionné en continu et que la chaîne du froid n'a pas été rompue, mettez un glaçon dans une coupelle et logez-la dans un compartiment du congélateur. Aussi longtemps qu'il reste intact, vous n'avez pas à douter de votre appareil.

Un bac à glaçons antiadhésif

Il n'est pas toujours aisé d'extraire les glaçons de leur bac, ni leur bac du congélateur. La manœuvre sera plus facile, si avant de remplir le bac, vous frottez le dessous de votre bac à glaçons avec un morceau de bougie. Il ne restera plus collé au fond du tiroir de votre congélateur.

Une chantilly inratable

Vous ne raterez plus jamais votre chantilly si, avant de battre la crème liquide, vous procédez comme suit. Prenez un grand saladier et déposez-y une bonne quantité de glaçons. Mettez votre crème liquide dans un saladier plus petit que vous déposerez sur le lit de glaçons. Le froid aidera la crème à monter.

Des glaçons sans eau

Pour le plaisir de toute la famille, préparez des glaçons à base d'un sirop (pour une menthe à l'eau bien fraîche) ou à base d'un jus de fruits (qui se mariera bien avec vos cocktails apéritifs). Vous pouvez aussi ajouter des petits morceaux de feuilles de menthe ou des zestes de fruits.

Réduire l'acné

Passez pendant quelques secondes un glaçon sur les zones touchées par les boutons matin et soir, après le nettoyage de la peau et avant le passage de la crème

dermatologique, si vous en avez une.

Limiter l’étendue d’un bleu

Si vous vous êtes cogné, pour limiter le diamètre de l’ecchymose qui ne manquera pas d’apparaître, passez un glaçon sur votre blessure. Agissez de même pour prévenir les petites bosses.

Corriger un faux pli

Le fer glisse un peu trop vite, la main ne suit pas et un faux pli se forme. Difficile de rectifier le tir simplement en tirant sur le linge. Votre vêtement retrouvera une forme correcte si vous frottez le faux pli avec un glaçon, avant de le repasser une nouvelle fois.

Raffermir les seins

Pour garder une bonne tenue et ne pas que vos seins commencent à tomber prématurément, rien de tel que le sport, et une bonne douche froide ! Après la douche, effectuez des massages circulaires avec un glaçon sur vos seins. Partez de la base et remontez jusqu’au cou. Le froid tonifie les tissus et active la circulation.

De gros glaçons

Vous désirez faire des glaçons géants ? Pour des saladiers de jus de fruits, de punch et autres cocktails divers ou tout simplement pour épater la galerie. Ne jetez plus vos pots de yaourt ! Et pour des glaçons moyens, une boîte à œufs en plastique sera idéale.

Conservation

Lorsque vous préparez un buffet, vous aimez que vos invités puissent tout avoir à portée de main. Et pour vos cocktails, les glaçons sont primordiaux ! Si vous les démoulez à l’avance et les laisser dans un bol, pensez à leur verser dessus un peu d’eau gazeuse. Cela évitera qu’ils ne se collent.

Préparer sa peau au maquillage

Avant de vous enduire le visage de moult produits, prenez le réflexe de vous passer un glaçon sur la peau afin qu’elle soit mieux préparée. Le froid raffermit l’épiderme. Étalez votre crème de jour, puis procédez à votre maquillage habituel. Il tiendra plus longtemps et vous serez belle jusqu’à la tombée de la nuit !

Éliminer des marques de meubles sur les tapis

Changer des meubles de place, ce n'est pas une mince affaire, et sans patin, c'est encore plus compliqué ! D'autant plus que vous pouvez rayer et abîmer votre sol. Si vous possédez de la moquette, il arrive que les meubles y laissent des traces. Pour les faire disparaître, faites-y fondre un glaçon puis brossez.

Glaçons aromatisés

Pour obtenir des glaçons à la fois jolis et amusants, remplissez chaque compartiment du bac avec une demi-cerise, une rondelle de banane, un morceau de rondelle de citron ou encore d'orange, etc. Recouvrez d'eau et épatez vos invités avec ces glaçons originaux et au goût acidulé.

Des glaçons limpides

Vous aimez les choses bien faites, vous êtes pointilleux. Et même avec les glaçons ! Nos grands-mères savaient comment avoir de beaux glaçons, limpides, sans bulles ni traces blanches. Elles remplissaient leur bac à glaçons avec de l'eau qu'elles faisaient bouillir au préalable. D'une simplicité enfantine !

Arroser des plantes difficiles d'accès

Vous possédez des plantes difficiles à atteindre, comme des plantes suspendues, ou le pied d'un sapin de Noël, et leur arrosage est toujours une tache compliquée à réaliser. Pas facile de viser avec un arrosoir ! La solution la plus simple est de déposer dans les pots ou à leur pied quelques glaçons.

Conserver des tulipes

Les bouquets de fleurs, on aimerait qu'ils durent toujours ! Vous avez cueilli les belles tulipes de votre jardin pour égayer votre demeure. Grand-mère vous chuchote donc la façon de les garder fleuries un peu plus longtemps : il suffit d'ajouter dans l'eau du vase 2 à 3 glaçons, chaque jour.

Sauver une sauce qui a tourné

Il arrive que les sauces au beurre faites maison tournent. Ne le jetez pas et écoutez plutôt les conseils de grand-mère : pour la récupérer, elle mettait dans la casserole un glaçon et touillait. La sauce retrouvait petit à petit la consistance désirée.

Contre les boutons de fièvre

Les boutons de fièvre ne sont pas dangereux mais très contagieux. Pour les faire partir au plus vite, appliquez dessus un glaçon enveloppé dans de la gaze, dès l'apparition du bouton (lorsque vous commencez à ressentir une légère brûlure). Enduisez-le ensuite de miel. À renouveler plusieurs fois.

Soulager une brûlure

Vous vous êtes brûlé ? Rafraîchissez-vous ! Passez la partie concernée sous l'eau froide et désinfectez-la. Appliquez ensuite cette solution : 250 g de lait en poudre à délayer dans 75 cl d'eau ; ajoutez-y quelques glaçons pilés et 2 cuillères à soupe de miel. Mélangez bien et déposez sur la zone brûlée une gaze imbibée de cette préparation.

Des asperges bien vertes

Voilà comment procédait grand-mère pour conserver le vert de ses asperges une fois cuites : en fin de cuisson, prenez les asperges et déposez-les aussitôt dans une casserole d'eau très froide, avec quelques glaçons. La cuisson ainsi soudainement stoppée, les asperges garderont leur belle couleur.

Dégraisser un bouillon

Mamie aimait préparer de bons bouillons. Mais elle pensait également à sa ligne. Pour dégraisser ses bouillons, elle les passait à travers une passoire dans laquelle elle avait déposé quelques glaçons. Les particules de graisse se figeant sur ces derniers, il ne lui restait plus qu'à faire réchauffer ses délicieuses préparations.
Pour gagner du temps, mettez des glaçons dans une passoire et versez directement le bouillon dans la passoire. Le bouillon est dégraissé car la graisse se fige sur les glaçons. Ensuite, réchauffez le bouillon.

Fixer le rouge à lèvres

Le rouge à lèvres, c'est bien beau, mais ça ne fait pas long feu ! Et vous ne pensez pas forcément d'une à avoir votre tube sur vous, et de deux à vous regarder dans le miroir toutes les heures pour savoir si vous devez en remettre. La solution ? Passez un glaçon sur vos lèvres, essuyez et appliquez votre teinte : elle tiendra bien plus longtemps !

La glycérine

La glycérine est surtout connue des mères de famille pour ses vertus anticonstipation qui en font l'ingrédient de base de suppositoires particulièrement efficaces. Ce n'est cependant pas la seule utilisation possible de la glycérine.

La glycérine, ou glycérol, est un alcool visqueux et doux, sans odeur particulière mais dont le goût est sucré. Cette substance transparente, un peu jaunâtre, se fabrique à partir de corps gras, dont l'huile de palme. La glycérine peut également être considérée comme un déchet industriel, dans la mesure où on la génère parfois « involontairement », en produisant des biocarburants par exemple.
Cet agent hydratant donne une texture gélatineuse et de la douceur aux cosmétiques de fabrication industrielle ou maison. En effet, la glycérine est simple à manipuler car elle se dissout aussi bien dans l'alcool que dans l'eau et n'a pas besoin d'être chauffée pour cela.
La glycérine entre dans la composition d'une foule de produits cosmétiques, du savon au baume à lèvres, en passant par le démaquillant et le shampoing.
On dit de la glycérine qu'elle capte l'humidité et la retient. Voilà pourquoi elle gagne à être utilisée dans le soin des cheveux secs. Elle ne devrait cependant entrer dans la composition des produits que dans une très faible proportion. Dans le cas contraire, elle produira l'effet inverse à celui recherché et laissera les cheveux poisseux et mal nourris. La glycérine est un remarquable détachant, capable de dissoudre certaines traces particulièrement difficiles, comme celles de jus de pêche par exemple. Elle pénètre au cœur des tissus et de la laine et les remet en forme. La glycérine s'achète en pharmacies et dans certaines boutiques de cosmétiques naturels. Comme il est possible de produire de la glycérine à partir de toute forme de graisse, si vous tenez à éviter les graisses animales, cherchez un flacon portant la mention « glycérine végétale ».

Un pull déformé

Si votre pull s'est déformé, vous l'aiderez à reprendre une forme plus harmonieuse en lui faisant prendre un bain de quelques heures dans de l'eau tiède et de la glycérine. Ensuite, faites-le sécher bien à plat sur une serviette de toilette. Cette astuce fonctionne aussi pour un pull qui a légèrement rétréci. Évidemment, n'escomptez pas récupérer par ce biais un lainage qui a perdu trois tailles !

Antibuée

Vos vitres resteront exemptes de buée si vous passez dessus un chiffon imbibé de glycérine. Cette astuce trouvera son utilité aussi bien à la maison (miroir de la salle de bains) qu'en voiture (rétroviseurs).

Des mains abîmées

Pour retrouver des mains toutes douces, versez dans un flacon un volume de glycérine pour deux volumes d'huile d'amande douce. Secouez bien et tartinez vos mains de ce fluide hydratant tous les soirs. Vos mains profiteront davantage de ce soin si vous enfilez des gants, juste après l'avoir étalé.

Une serrure gelée

Vous empêcherez les serrures de vos portières de voiture de geler en enduisant la clé de glycérine et en la faisant tourner dans la serrure.

Défriser les cheveux bouclés ou crépus

Remplir un vaporisateur d'eau et ajouter une cuillère à soupe de glycérine. Pulvériser à petite dose sur les cheveux pour les démêler plus facilement. Cette lotion à la glycérine, faiblement dosée, peut aussi être utilisée entre deux shampoings pour redonner un peu de souplesse aux cheveux crépus.

Dépoussiérer

Pour capturer facilement la poussière, trempez un chiffon propre dans de l'eau additionnée d'une bonne dose de glycérine. Une fois le chiffon séché, passez-le sur vos meubles : la poussière sera littéralement aimantée.

Entretenir le marbre

Pour protéger et redonner un coup de frais aux surfaces en marbre, passez dessus un chiffon trempé dans la glycérine.

Entretenir le cuir

Pour réparer le cuir abîmé, on peut passer dessus un coton légèrement imbibé de glycérine. Il existe également des savons glycérinés liquides spécialement formulés pour l'entretien des cuirs.

Un fard multi-usage

Remplissez aux trois quarts un petit flacon de glycérine liquide. Ajoutez-y, goutte à goutte, du jus de betterave. Pour l'extraire, roulez un gros morceau de betterave dans un torchon bien propre et pressez-le avec force. Selon la quantité de jus versée dans la glycérine, vous obtiendrez soit un rose pétale, soit un rose profond. Vous pouvez aussi tout simplement plonger vos dés de betterave dans la glycérine et tout faire chauffer au bain-marie. Il est alors plus difficile d'arriver à la teinte souhaitée ou de préparer le produit en petite quantité. Secouez bien et appliquez le fard au doigt ; il convient pour les joues comme pour les lèvres et se conservera quelques jours au réfrigérateur.

Donner un suppositoire

Lorsque vous administrez un suppositoire à la glycérine à votre enfant, pour lui donner les meilleures chances de ne pas ressortir aussi sec, vous devez l'introduire non pas du côté pointu mais plutôt par le bout plat. Pour le durcir un peu, passez-le sous l'eau très froide. Enfin, vous rendrez la manœuvre un peu moins désagréable si vous couchez votre enfant sur le côté, les genoux pliés remontés contre le ventre.

Un savon sans savon

La glycérine entre dans la composition de nombreux savons achetés dans le commerce. Certains proposent même de l'utiliser comme seul ingrédient, pour réaliser, en quelque sorte, un savon sans savon, c'est-à-dire sans soude. Il suffit de faire fondre au bain-marie un morceau de pain de glycérine et d'y ajouter un trait d'huile d'amande douce, quelques gouttes de colorant ou d'une huile essentielle. Coulez votre préparation dans un moule en silicone et laissez refroidir. Si vous doutez des capacités « nettoyantes » de ce pain de glycérine, vous pourrez toujours l'utiliser comme base à vos gommages maison, en incorporant à la glycérine encore chaude une bonne dose de marc de café.

Un gel maison

La glycérine peut vous aider à dompter vos cheveux rebelles : faites bouillir pendant cinq minutes 50 g de graines de lin dans 1 dl d'eau, ou de bière. Filtrez et ajoutez deux cuillères à soupe de glycérine. Mélangez bien : votre gel est prêt. En fonction de vos attentes, vous pouvez augmenter ou diminuer la quantité de graines de lin pour obtenir un gel plus ou moins fixant.

Une tache de café ou de chocolat

Le petit déjeuner a laissé des traces ? Pas de panique : vous pouvez dissoudre les

taches de café et de chocolat avec un peu de glycérine avant de passer le vêtement en machine.

Une tache de curry

Frottez la tache à l'eau chaude additionnée de glycérine. Rincez le vêtement et passez-le en machine.

Une tache de pêche

Les taches de pêche sont parmi les plus coriaces, à tel point que nos grands-mères disaient qu'il fallait attendre la prochaine saison des pêches (comprenez l'année suivante) pour les voir partir. Si vous n'avez pas cette patience, vous pouvez masser longuement la tache avec de la glycérine, puis laisser reposer une demi-heure, avant de laver le vêtement au savon.

Enlever une tache de cirage

Vous venez de cirer vos chaussures et, sans faire attention, avez omis d'attendre que le cirage sèche ! Résultat : une belle tache sur le bas de votre pantalon. Comment la faire partir ? C'est simple, il suffit de l'enduire d'un peu de glycérine. Laissez agir puis retirez l'excédent avec du papier absorbant. Passez ensuite votre habit à la machine.

Assouplir le cuir

Vos chaussures en cuir sont devenues trop raides et de ce fait trop serrées ? Pour leur redonner leur souplesse d'antan, rien de tel que l'huile de glycérine. Frottez longuement vos chaussures avec ce produit miracle et vous pourrez les remettre sans problème, sans qu'elles ne vous fassent mal aux pieds.

Entretien du jade

Le jade est une pierre de couleur verte très délicate. Pour le nettoyer, astiquez-le à l'aide d'un chiffon imbibé de vinaigre blanc. Passez-y ensuite un peu de glycérine puis terminez en polissant avec un chiffon de soie. Vos objets en jade retrouveront ainsi leur éclat d'antan.

Enlever une tache de thé

Vous avez renversé votre tasse de thé sur votre belle nappe blanche mais avez complètement oublié de la nettoyer aussitôt ! La marque risque d'être coriace…

C'est sans compter Mamie : pour en venir à bout, elle la frottait avec de l'eau additionnée d'un peu de glycérine.

Protéger les jeunes pousses du gel

Les jeunes pousses de vos plantes risquent de périr à cause des gelées, de plus en plus tardives. Mélangez 20 cl de glycérine et 10 cl d'alcool à brûler dans 1 litre d'eau. Mettez le mélange dans un vaporisateur et faites-en profiter vos pousses : elles seront ainsi protégées du gel.

Un lainage plus doux

Au fur à mesure des lavages, la laine s'abîme et devient rêche. Pour redonner de la douceur à vos lainages, ajoutez à l'eau de lavage quelques gouttes de glycérine. Elle a également la propriété de la rendre plus élastique. Si votre vêtement est légèrement déformé, elle aidera à ce qu'il reprenne sa forme.

Assouplissant maison

Vous n'êtes pas fan des produits industriels et êtes une fervente adepte du naturel ? Réalisez votre propre assouplissant bio : mélangez un peu de glycérine à de l'eau et ajoutez cette préparation dans le bac prévu. Elle remplacera à merveille un quelconque assouplissant.

Bain de bouche maison

Mélangez : 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de vodka, 1 cuillère à soupe de glycérine végétale, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 goutte d'huile essentielle de citron et 1 goutte d'huile essentielle de tea tree dans un bocal. Laissez reposer 1 semaine, secouez et filtrez. À diluer à raison d'une cuillère à café pour 10 cl d'eau chaude.

Tache de lait sur la soie

Vous vous êtes mal réveillé ce matin. Si bien que votre bol de lait a fini sur votre foulard en soie. Non seulement vous êtes trempé, mais votre foulard en a aussi fait les frais ! Vous le récupérerez en le lavant avec un mélange à parts égales d'eau et glycérine, avec un peu d'ammoniaque. Rincez abondamment.

Décoincer une fermeture éclair

La fermeture éclair de votre parka est bloquée, pas très pratique pour l'enlever ! Pas

de panique, il suffit de passer un peu de glycérine sur celle-ci pour la décoincer. La paraffine fait également des merveilles. Fini les ennuis !

Entretien du caoutchouc

Vous souhaitez redonner un coup de neuf à vos objets en caoutchouc ? Vous viendrez à bout des taches en les frictionnant avec de l’eau savonneuse. Astiquez-les ensuite avec de la glycérine diluée dans un peu d’eau ou avec des blancs d’œuf battus en neige. Rincez et laissez sécher : le caoutchouc sera propre et aura retrouvé sa souplesse.

Enlever une tache de parfum

Le parfum peut laisser de vilaines traces jaunâtres sur vos vêtements. Si le tissu est fragile, il vous faut employer de la glycérine : frottez doucement la partie tachée puis rincez abondamment. Pour les autres tissus, un simple mélange de savon et d’alcool les fera disparaître.

Tache de rouge à lèvres

Le rouge à lèvre laisse de belles traces indélébiles sur les vêtements, plutôt voyantes ! Indélébiles, vous avez dit ? Pas pour Mamie : elle imprégnait la tache de glycérine et la frottait avec la plus grande douceur. Une fois dissoute, elle lavait le vêtement normalement. La marque avait disparu !

Enlever une tache de jus d’orange

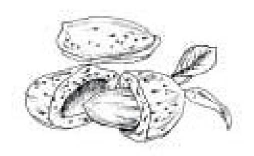
De manière générale, les taches de fruits sont difficiles à faire partir. L’orange marque facilement les vêtements : vous viendrez à bout de ces marques en utilisant de la glycérine pure. Tamponnez la trace orange avec un peu de glycérine et laissez agir un instant. Rincez, et le tour est joué !
Enlever une tache de parfum
Le parfum peut laisser de vilaines traces jaunâtres sur vos vêtements. Si le tissu est fragile, il vous faut employer de la glycérine : frottez doucement la partie tachée puis rincez abondamment. Pour les autres tissus, un simple mélange de savon et d’alcool les fera disparaître.

Faire sécher des feuilles

Nos aïeules étaient expertes en bouquets de fleurs séchées. Pour faire sécher convenablement les feuilles, elles faisaient bouillir une casserole d’eau et y versaient moitié moins de glycérine. Une fois la préparation refroidie, elles y

plongeaient les feuilles. Le temps de séchage peut varier : retirez-les lorsqu’elles semblent cireuses.

L’huile d’amande douce



Les fleurs de l’amandier, d’un rose très pâle, sont d’une grande délicatesse, mais ses fruits sont immangeables. Leur peau verte dissimule, en revanche, un noyau très goûteux, l’amande, dont est extraite l’huile d’amande douce.

Autrefois, on lui attribuait de nombreuses vertus : l’huile d’amande douce soulageait les reins et traitait quelques maladies sérieuses, comme la dysenterie et la pleurésie. On connaissait déjà à l’époque sa capacité à réparer les peaux les plus abîmées.

C’est pour ce seul et précieux usage qu’on se tourne vers elle aujourd’hui. Elle est l’huile par excellence des soins de beauté. Elle se décline en crèmes, shampoings, savons. Elle est généralement très bien tolérée, on l’utilise même pour masser les nouveau-nés. Elle sert de base à toutes les huiles cosmétiques préparées à la maison : il suffit de lui ajouter quelques gouttes d’huile essentielle.

L’huile d’amande douce peut aussi, comme bien des huiles, être utilisée comme un laxatif. Nous n’avons pas l’habitude de déguster cette huile qui peut pourtant donner du tempérament à quelques plats.

Certains amandiers produisent des graines bien différentes : les amandes amères. Au contraire des précédentes, elles sont toxiques et même mortelles. Cependant, bien utilisées, c’est-à-dire à faible dose, elles entrent dans la composition de pâtisseries, et de la délicieuse liqueur d’amande amère portugaise. Quant à l’amande en elle-même, elle est riche en vitamines E, B2, mais aussi en cuivre, magnésium ou manganèse. Faute d’huile d’amande douce, vous pouvez d’ailleurs préparer très simplement du beurre d’amande. Mondez les amandes après les avoir ébouillantées, puis mixez-les avec un petit peu d’eau jusqu’à obtenir une pâte que vous pourrez mouler au fond d’un ramequin. Le « beurre » obtenu se conserve au réfrigérateur. Il peut aussi bien entrer dans la composition d’un dessert que d’un masque pour le visage.

Une huile de massage

L’huile d’amande douce peut servir de base à la confection de toutes vos huiles de massage et de soin maison. Ajoutez-y les huiles essentielles de votre choix pour créer l’effet souhaité. Pour une huile de massage tonifiante, par exemple, incorporez quelques gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée.

Contre les croûtes de lait

Ces petites croûtes sur le crâne des bébés dues à un excès de sébum ont le don d'agacer les jeunes parents qui les trouvent, à juste titre, disgracieuses. Vous pouvez les éliminer en douceur en les tartinant d'huile d'amande douce. Patientez quelques heures, mouillez à nouveau un coton d'huile d'amande douce, puis massez en légers mouvements circulaires la croûte déjà ramollie.

Prévenir les vergetures

Si vous aviez déjà des vergetures avant d'être enceinte, il y a fort à parier que les derniers mois de grossesse laisseront quelques traces sur votre ventre. On ne peut pas éviter la formation des vergetures, mais une peau bien hydratée sera moins vulnérable. Massez donc régulièrement votre ventre avec une huile d'amande douce. Pratiquer ce soin quotidiennement est parfois déconseillé car, pour certains, cela favoriserait une future réaction allergique de l'enfant aux arachides.

Des mains desséchées

Si vos mains supportent mal les rigueurs hivernales, dopez l'efficacité de votre crème pour les mains habituelle en y ajoutant une bonne dose d'huile d'amande douce. Appliquez jusqu'à ce que la peau sature, protégez vos mains sous une paire de vieilles chaussettes et laissez poser toute la nuit.

Contre l'otite du baigneur

On appelle l'otite externe « otite du baigneur » parce qu'on l'attrape souvent après une baignade. Avant de plonger dans les vagues, protégez vos oreilles en enduisant chacune d'elles d'une goutte d'huile d'amande douce. Et si une oreille vous semble irritée, procédez de même pour atténuer la gêne.

L'atténuation des vergetures

Après l'accouchement, vous pourrez passer à la phase de « traitement » des vergetures, en ajoutant à l'huile d'amande douce quelques gouttes d'huiles végétales ou d'huiles essentielles, déconseillées pendant la grossesse, mais à l'efficacité reconnue, comme la rose musquée ou le néroli.

Réparer pieds et jointures

L'huile d'amande douce est idéale pour nourrir et réparer les peaux très abîmées. Massez quotidiennement pieds, coudes et genoux avec un peu d'huile pour que votre peau retrouve sa souplesse.

Un masque peau douce

Si votre peau est particulièrement sèche, écrasez un avocat bien mûr, ajoutez deux cuillères à café d'huile d'amande douce et mélangez bien. Laissez poser cette pommade sur le visage un quart d'heure avant de rincer. C'est un soin très gras, il peut donc être judicieux d'éviter de l'appliquer sur la zone T (milieu du front et nez).

Un soin des lèvres

L'huile d'amande douce est aussi efficace qu'un stick à lèvres. Elle hydrate, laisse un film protecteur qui évite à la peau de se dessécher. Vous pouvez l'utiliser en traitement de fond, en enduisant vos lèvres avant d'aller vous coucher.

Retirer un pansement

Vous souffrirez moins en arrachant un pansement si vous en tartinez le pourtour avec un peu d'huile. Vous pouvez aussi tremper un coton-tige dans l'huile et vous en servir pour décoller très progressivement l'adhésif.

En cuisine

L'huile d'amande douce s'utilise aussi en cuisine, même si cet usage est peu connu. Elle doit être préparée spécialement à cette fin ; on trouve, dans certaines épiceries fines, une huile d'amande douce grillée. Elle peut se cuire, mais elle se destine davantage aux assaisonnements de viandes blanches, poissons et légumes en toute fin de cuisson.

Un gommage à l'amande

Voici un gommage suffisamment doux pour pouvoir être utilisé aussi bien sur le visage que sur le corps. Mélangez une cuillère à soupe de poudre d'amande avec deux cuillères à café d'huile d'amande douce ou une cuillère à café d'huile et une cuillère à café de miel. Réalisez votre gommage comme d'habitude, en faisant de petits massages circulaires.

Fluidifier le mascara

En théorie, un tube de mascara n'est pas censé être conservé plus de six mois. Cela dit, rares sont les femmes capables de vider un tube en si peu de temps. La qualité du mascara se dégrade rapidement, il sèche et devient très difficile à utiliser. Vous le liquéfierez un peu en y ajoutant quelques gouttes d'huile d'amande douce. Pour cela,

n’attendez pas qu’il soit devenu trop compact. Il sera alors impossible de réaliser le mélange.

Contre les pellicules

En complément de votre shampoing antipelliculaire habituel, posez, une fois par semaine, un peu d’huile d’amande douce sur votre cuir chevelu, frictionnez et laissez poser un quart d’heure avant de rincer et laver.

Entretenir la peau de reptile

Il est vrai que les sacs en croco et les bottes revêtues de peau de serpent ne sont plus vraiment à la mode. S’il vous reste quelques accessoires vintage de ce type dans votre dressing, sachez que vous rendrez sa brillance à la peau de reptile en passant dessus un morceau de coton légèrement imbibé d’huile d’amande douce.

Des jambes douces après rasage

Vous êtes une adepte du rasage quotidien ? L’épilation, très peu pour vous. Le rasoir a tendance à abîmer et assécher la peau, c’est pourquoi il faut bien l’hydrater. Pour que vos jambes soient vraiment douces après les avoir rasées, massez-les avec de l’huile d’amande douce. Laissez agir 5 minutes puis rincez à l’eau claire.

Bien hydrater son corps

Les produits onéreux qui n’ont pas prouvé leur efficacité, très peu pour vous. Il est facile de nourrir sa peau, simplement en vous massant avec de l’huile d’amande douce. Appliquez-la le matin, après votre toilette, puis séchez votre peau à l’aide de coton pour ne pas coller toute la journée.

Démaquiller une peau sèche

Si vous avez la peau sèche, démaquillez-vous le visage avec de l’huile d’amande douce. Elle nourrira votre peau par la même occasion. Vous pouvez la mélanger à parts égales avec de l’huile de sésame et de l’huile d’olive. Rincez-vous ensuite le visage avec de l’eau de rose.

Un après-soleil naturel

L’été, vous aimez vous prélasser au soleil et ainsi obtenir un joli teint hâlé. Mais pour éviter de peler, il faut bien hydrater sa peau ! Chaque soir, avant d’aller vous coucher, enduisez votre peau propre avec cette préparation : le jus d’un concombre

mixé additionné de 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce.

Contre les courbatures

Des courbatures peuvent faire leur apparition après une séance de sport intense, ou encore en cas de grippe ou de règles chez les femmes. Pour les atténuer, rien de tel qu'un petit massage avec une huile maison. Diluez dans 30 ml d'huile d'amande douce 3 gouttes d'huile essentielle de lavande et 3 de romarin.

Baume pour cheveux secs

Vos cheveux sont rêches et cassants ? Vous avez donc besoin de les nourrir correctement : fabriquer un masque maison de grand-mère. Faites fondre au bain-marie 3 cuillères à soupe de miel et 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce. Hors du feu, ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche. Laissez agir 30 minutes avant de procéder au shampooing.

Apaiser les pieds exténués

Après une longue journée de marche, vos pieds sont fatigués et douloureux. Soulagez-les en leur faisant prendre un bain d'infusion de tilleul. Puis badigeonnez-les avec cette mixture : 2 gouttes d'huile essentielle de lavande diluées dans de l'huile d'amande douce. Un bon massage, et au lit !

Éliminer la cellulite

Après votre toilette, massez votre peau avec un gant de crin puis pratiquez le palper-rouler. Massez ensuite les zones concernées avec 10 cl d'huile d'amande douce dans laquelle vous aurez dilué au préalable, au choix, 100 gouttes d'huile essentielle de sauge, de cyprès, de citron, de genièvre ou de géranium.

Contre les ongles trop durs

Il arrive que les ongles deviennent très durs, en particulier ceux des pieds. Ils sont ainsi assez difficiles à couper. Pour les ramollir, pensez à prendre régulièrement un bain de pieds bien chaud. Massez-les ensuite avec de l'huile d'amande douce. Leur coupe sera facilitée.

Baume pour cheveux abîmés

Après moult colorations et agressions dues au soleil, à la mer, à la piscine… vos cheveux se trouvent bien abîmés ! Nourrissez-les en leur faisant prendre un bain

d’huile d’amande douce. Badigeonnez-en vos cheveux puis enroulez-vous autour de la tête une serviette chaude. Laissez agir une bonne heure, puis faites un shampooing doux.

Guérir de légères brûlures

Grand-mère faisait macérer 100 g de pétales de lis de la Madone qu’elle venait tout juste de cueillir dans 10 cl d’huile d’amande douce, et ce durant 15 jours. La lotion préparée, elle l’utilisait lorsqu’elle s’était fait de petites brûlures sur le visage : nettoyées, elles guérissaient également plus vite.

Masque au riz maison

Faites cuire du riz et gardez-en une petite partie pour la confection de votre masque. Écrasez-le et ajoutez un peu d’huile d’amande douce. Allongez-vous et appliquez le masque pendant 20 minutes (il tient difficilement sur la peau). Rincez à l’eau tiède : votre peau sera adoucie grâce à l’huile et les pores resserrés grâce à l’amidon contenu dans le riz.

Nettoyer l’inox

Contre les diverses traces dans votre évier et vos éléments en inox, que ce soit dans votre cuisine ou votre salle de bain, un seul allié : le vinaigre blanc. Séchez avec un chiffon doux. Frottez ensuite avec un linge imbibé d’huile d’amande douce : les traces ont disparu et l’inox brille à nouveau !

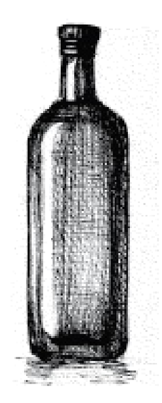
Entretien de l’ambre

Vous possédez des bijoux et divers objets de décoration en ambre ? Prenez-en soin et nettoyez-les en les frottant avec un chiffon de soie préalablement enduit d’huile d’amande douce. Essuyez avec un chiffon sec puis lustrez avec une peau de chamois.

Papier collé sur du bois

Il vous est sûrement déjà arrivé de devoir gratter pendant un bon moment un papier collé sur un meuble en bois. Quel calvaire ! Ne vous embêtez plus : enduisez le papier d’un peu d’huile d’amande douce et laissez agir quelques minutes. Roulez ensuite le papier sous vos doigts pour le décoller.

L’huile d’olive



L’huile d’olive est à la mode depuis plus d’une quinzaine d’années. Peut-être portée par le succès du régime crétois, elle est plébiscitée par les magazines féminins qui lui ont forgé l’image d’une graisse « saine ».

Il semble aujourd’hui admis que la consommation régulière d’huile d’olive aide à lutter contre certaines maladies cardio-vasculaires. Pour bénéficier de tous ses bienfaits, il est conseillé de consommer l’huile d’olive froide, en assaisonnement. Même si elle perd un peu en qualité lorsqu’elle est chauffée, l’huile d’olive se comporte très bien à la cuisson.
Bien que son goût soit déjà fort prononcé, l’huile d’olive se gorge de tous les parfums que l’on met en contact avec elle : basilic, ail, oignon… Elle peut d’ailleurs adoucir ces derniers, tout comme elle attendrit la viande.
C’est en broyant les olives entières, avec leur noyau, puis en pressant cette purée que l’on extirpe, de chaque kilogramme de matière, 2 dl d’huile.
Une huile d’olive pure portera sur sa bouteille la mention « huile vierge ». L’huile vierge dite « extra » est moins acide et plus goûteuse : c’est l’huile d’olive la plus qualitative. Beaucoup d’étiquettes mettent en avant une méthode d’extraction : la première pression à froid. Ce procédé très valorisé est en fait largement utilisé aujourd’hui. L’huile d’olive de production française est protégée par plusieurs Appellations d’origine contrôlée ou protégée (AOC et AOP) : l’huile d’olive d’Aix-en-Provence, de Corse, de Haute-Provence, de Nice, de Nîmes, de Nyon, de la vallée des Baux de Provence.
Au-delà des labels, la qualité de l’huile d’olive se reconnaît aussi à sa fluidité et à sa brillance. En fonction des terroirs et de l’olive utilisée, les huiles peuvent avoir des parfums très différents et des couleurs variables, du jaune doré ou vert profond et transparent. Et l’éventail des prix est aussi large que celui des goûts !

Une huile d’olive parfumée

Vous pouvez parfumer l’huile d’olive avec tout ce qui vous passe par la tête : épices, piments, herbes fraîches, zestes de citron… La macération prend mieux si vous chauffez quelques minutes l’huile avant de la mettre en flacon. Ceci dit, vous pouvez vous contenter d’ajouter simplement les ingrédients de votre choix. Patientez un mois, filtrez et dégustez.

Une peinture murale

Cela peut surprendre, mais l’huile d’olive constitue une bonne base pour

confectionner une peinture murale maison. Si vous êtes adepte de la décoration « naturelle », vous pouvez tout simplement délayer vos pigments en poudre dans une huile d'olive à laquelle vous aurez ajouté un trait de jus de citron.

De petits légumes confits

Ail et échalote prennent une texture et un goût raffinés une fois confits dans l'huile d'olive. Épluchez-les grossièrement en leur laissant une fine peau blanche de protection. Faites-les simplement chauffer dans l'huile pendant un quart d'heure avant de les verser, toujours avec leur huile, dans un bocal. Conservez celui-ci au réfrigérateur un bon mois avant de consommer.

Un masque hydratant

L'huile d'olive a un fort pouvoir hydratant. Pour soigner vos cheveux secs, enduisez les longueurs et les pointes d'huile d'olive. Rincez au bout de quinze minutes et faites un ou deux shampoings.

Des citrons confits

Les citrons confits parfument subtilement les volailles et poissons. Choisissez de préférence des citrons bio. Lavez-les avec soin, brossez-les, séchez-les, puis coupez-les en tranches. Dans un plat creux, couchez les rondelles en les arrosant de gros sel. Laissez reposer une journée au réfrigérateur, puis essuyez les rondelles et logez-les dans un bocal. Couvrez d'huile d'olive et placez au réfrigérateur. Les citrons sont bons à consommer au bout d'un mois.

Un estomac léger

Avant une soirée arrosée ou un grand repas, avalez une cuillère à café d'huile d'olive. Cela ne vous évitera peut-être pas une solide migraine. En revanche, l'huile tapissera votre estomac et vous épargnera les aigreurs du lendemain.

Réussir une marinade

Une huile d'olive de qualité va permettre tout à la fois de parfumer et d'attendrir la viande. Pour faire mariner votre viande, avant par exemple de la cuire à la plancha ou au barbecue, ajoutez à l'huile du vinaigre ou du citron, du sel et du poivre. Ensuite, tout est affaire de goût et d'imagination : pour une touche sucrée, mettez du miel, pour un peu d'exotisme, de la sauce soja. Pensez à tous les aromates classiques : thym, basilic, romarin, mais aussi à l'ail. Pour que la marinade pénètre bien, faites quelques entailles dans la viande. Préférez les plats en verre et laissez

reposer votre viande dans son jus pendant une bonne heure au réfrigérateur.

Contre la constipation

Pour mettre fin à un épisode de constipation, avalez, deux fois par jour, une cuillère à café d'huile d'olive jusqu'à disparition du symptôme.

Pour la beauté des seins

L'huile d'olive contribuerait à la prévention du cancer du sein. Elle protège aussi la peau fragile de votre décolleté des signes de vieillissement (ridules, relâchement). Faites légèrement tiédir un fond d'huile d'olive et mouillez-en quelques compresses que vous étendrez sur votre poitrine.

De la peinture sur les mains

Vous avez omis de mettre des gants avant de vous lancer dans vos travaux de peinture ? Pour nettoyer vos mains, il y a plus délicat que le white-spirit. Une cuillère d'huile d'olive frottée entre les mains viendra à bout de toute trace de peinture glycéro.

Conserver l'huile d'olive

Pour que votre huile d'olive reste goûteuse le plus longtemps possible, conservez-la à l'abri de la lumière, ou dans un contenant en verre opaque qui se referme bien. L'huile d'olive se garde deux ans à une température de 15 °C.

Un démaquillant d'appoint

Un peu d'huile d'olive sur du coton remplacera opportunément votre démaquillant habituel. Utilisez une huile d'olive bio de qualité. Cette solution peut être intéressante si votre lait démaquillant ne vient pas à bout d'un mascara waterproof. L'huile d'olive ne saurait être utilisée que de façon ponctuelle car sa texture et son parfum en font un produit peu agréable.

Chasser les pucerons

Si vos plantes sont infestées de pucerons, vaporisez dessus un mélange à parts égales d'huile d'olive et d'eau. Secouez bien avant d'utiliser.

Entretenir un vieux meuble

L'huile d'olive est nourrissante, elle peut donc vous permettre de traiter vos

meubles. Passez-la de façon uniforme avec un chiffon et essuyez l'excédent. Pour parfumer et nettoyer le meuble en même temps, vous pouvez ajouter un trait de jus de citron à votre huile d'olive.

Un meuble taché

De nombreuses taches à la surface des meubles vernis peuvent être éliminées grâce à l'huile d'olive : éraflure, décoloration, liquide renversé… Deux méthodes s'offrent à vous. Vous pouvez frotter la tache avec un mélange d'huile d'olive et d'alcool ménager dont vous augmenterez l'efficacité avec de l'essence de térébenthine. Une pâte d'huile d'olive et de cendre de cigarette est aussi efficace.

Éliminer un bouchon d'oreille

Il arrive parfois que la cire de l'oreille forme un bouchon. Pour en venir à bout, n'utilisez surtout pas de coton-tige, qui pousserait le bouchon plus profondément. Gardez dans votre oreille un coton imbibé d'huile d'olive toute une nuit. Au réveil, nettoyez avec un coton imbibé de jus de citron. Rincez à l'eau tiède.

Peindre sans salir les vitres

Vous avez décidé de repeindre vos bordures de fenêtres et mettre plein de peinture sur vos vitres vous semble inévitable. Pour préserver vos carreaux, enduisez-les d'huile d'olive. Une fois votre peinture terminée, nettoyez avec un coup de chiffon les éventuelles coulures et l'huile.

Allumer le barbecue sans allume-feu

Vous n'avez plus d'allume-feu pour votre barbecue ? Pas de panique, il est très facile d'en réaliser un soi-même. Roulez 3 feuilles de papier essuie-tout en un bousin et imbibez-le d'huile d'olive. Déposez-le verticalement dans votre barbecue, en le faisant tenir avec le charbon tout autour. Vous n'avez plus qu'à l'allumer !

Éliminer la résine

Vous avez de la résine plein les doigts ? Impossible de les décoller. Même après plusieurs lavages, elle ne veut pas s'en aller ! Pour l'éliminer du premier coup, c'est très simple : lavez-vous les mains avec de l'huile d'olive. Rincez ensuite à l'eau claire, et le tour est joué.

Raffermir la poitrine

Pour redonner fermeté et douceur à votre poitrine, un petit massage quotidien s’impose. Diluez quelques gouttes d’huile essentielle de mélisse dans de l’huile d’olive. Appliquez la préparation sur votre poitrine chaque soir puis massez-vous avec. Vos seins deviendront plus fermes et seront correctement hydratés.

Talons cornés

Les pieds supportent tout le poids du corps et en font les frais ! Vos talons sont souvent cornés ? Le soir, massez-vous les pieds avec de l’huile d’olive et enfilez des chaussettes pour dormir. Au réveil, prenez un bain de pieds chaud. La corne sera ramollie et vous pourrez l’éliminer assez facilement.

Contre les jambes lourdes

Il arrive que vos jambes soient lourdes et enflées : ceci est dû à une mauvaise circulation sanguine. Massez-les avec cette préparation : 15 cl d’huile d’olive mélangés à 50 gouttes d’huile essentielle de cyprès et 20 gouttes d’huile essentielle de citron. Vos jambes seront soulagées et désenflées.

Soulager les mains rougies

Les travaux ménagers, avec l’utilisation de produits toxiques, ou encore le froid abîment nos mains. Si vous n’avez pas pris l’habitude de mettre des gants, vos mains peuvent réagir et devenir rouges suite à ces irritations. Pour les apaiser, plongez-les un instant dans de l’eau chaude salée puis massez-les avec de l’huile d’olive.

Autobronzant naturel

Faites infuser 30 cl de thé assez fort. Faites fondre au bain-marie 3 cuillères à soupe d’huile de noix de coco, 3 cuillères à soupe de beurre de cacao et 3 cuillères à soupe d’huile d’olive. Hors feu, ajoutez le thé infusé. Mélangez et laissez refroidir. Votre autobronzant est prêt à l’emploi !

Antirides naturel

Vous commencez à voir apparaître de petites ridules au coin de vos yeux et de votre bouche… Avec l’âge, elles deviennent inévitables. Prévenez leur apparition et atténuez-les en vous massant le visage avec un peu d’huile d’olive additionnée de jus de citron. Répétez ce geste tous les soirs.

Entretien de l’aluminium

Vos récipients en aluminium sont devenus ternes et tachés. Vous ne savez pas comment les récupérer ? Rendez-leur leur éclat d'antan en les frottant avec quelques gouttes d'huile d'olive additionnées d'un peu d'alcool à brûler. Aussitôt dit, aussitôt fait : les traces ont disparu et vos plats sont comme neufs.

Des pâtes réussies

Certains les aiment encore un peu dures, d'autres bien cuites… vous, vous essayez toujours de faire vos pâtes al dente ! En tout cas, si vous voulez éviter qu'elles ne sortent collées, ajoutez dans l'eau de cuisson une cuillère à café d'huile d'olive. De plus, cela empêchera l'eau de déborder.

Faire du beurre d'huile d'olive

Vous êtes en panne d'idées pour épater vos invités ? Fabriquez un délicieux beurre d'huile d'olive : placez un petit récipient d'huile d'olive au congélateur. Une fois durci, sortez-le quelques instants avant de l'utiliser afin de pouvoir l'étaler. Idéal pour l'apéritif, il agrémentera vos toasts de façon originale !

Éliminer les traces d'un meuble en cire

Les verres et tasses peuvent laisser de vilaines auréoles sur un meuble en cire difficiles à nettoyer. À défaut d'avoir
des sous-verre, vous ferez disparaître les taches en y apposant un mélange de gros sel et d'huile d'olive. Laissez la mixture pénétrer 5 minutes puis enlevez le surplus.

Le lait

Sauf à vivre près d'une ferme, vous avez peu de chance de consommer un jour du lait cru. Dans les rayons de votre supermarché favori, vous trouverez plus volontiers du lait pasteurisé ou du lait stérilisé.

Le lait pasteurisé est chauffé à plus de 72 °C pendant une poignée de secondes. Le lait stérilisé, dit UHT pour « Ultra Haute Température », est quant à lui porté à plus de 140 °C. Il peut donc se conserver trois mois sous son emballage, contre une semaine pour le lait pasteurisé. Bien sûr, ces traitements par la chaleur ont aussi leurs détracteurs puisqu'ils détruisent aussi bien les « bonnes » que les mauvaises bactéries.
Le lait est incontournable à tout âge, car il est une source essentielle de calcium et de vitamine D, aussi nécessaire à la croissance qu'à la prévention de l'ostéoporose. On reproche souvent au lait d'être indigeste. L'intolérance au lactose, un glucide présent dans le lait, peut en effet occasionner une perturbation douloureuse du transit. Des laits appauvris en lactose ont été mis au point pour pallier ce problème.
En fonction du taux de matières grasses qu'il contient, le lait se classe en trois catégories. Il est entier lorsqu'il contient plus de 36 g de matières grasses par litre. Il est demi-écrémé quand il offre de 15,45 à 18,45 g de matières grasses et écrémé lorsqu'il se limite à 3,09 g. Si les lettres majuscules ne vous paraissent pas suffisamment claires, sachez qu'un code couleur a été mis en place : selon que le lait est entier, demi-écrémé ou écrémé, son emballage est rouge, bleu ou vert. Le lait peut rendre une foule de petits services en cuisine : il sait attendrir la viande, dessaler le poisson. Avec nos astuces, vous découvrirez que l'on peut faire du lait sans lait, remplacer la colle par une fine couche de lait ou encore rafraîchir rapidement son teint lorsqu'on n'a plus de maquillage sous la main…

Une casserole nette

Pour éviter que le lait bouilli n'attache au fond de votre vieille casserole, avant d'utiliser celle-ci, mouillez son fond avec un filet d'eau froide, retournez-la rapidement au-dessus de l'évier pour éliminer l'eau, puis remplissez-la de lait sans la sécher. L'eau formera une pellicule qui protégera le revêtement de la casserole. Par ailleurs, pour éviter que le lait ne déborde trop vite, étalez une fine couche de beurre sur un ou deux centimètres le long du bord intérieur de la casserole.

Dessaler le poisson

Quand on cuisine régulièrement de la morue, on connaît bien cette technique de dessalage : les filets couverts de sel sont déposés au fond d'un plat rempli de lait et réservé au réfrigérateur. Pour bien préparer la morue, il est conseillé de la dessaler pendant une journée entière, en changeant plusieurs fois le lait qui arrive rapidement à saturation. Si vous trouvez le goût de certains poissons, comme le hareng ou le haddock, trop fort, employez cette même technique. Une heure de trempage suffira à atténuer leur parfum salé et à rendre la chair bien moelleuse.

Un anticernes

Voici une astuce de grand-mère surprenante, mais qui peut dépanner : à défaut d'anticernes, passez sous vos yeux, en tapotant, quelques gouttes de lait et laissez sécher. Le contour de vos yeux sera légèrement rafraîchi, mais vous n'obtiendrez bien évidemment pas un effet couvrant comparable à celui d'un anticernes.

Dorer un gâteau

Il vous reste juste assez d'œufs pour réaliser votre recette ? Vous pourrez tout de même servir à vos convives un gâteau bien doré. Il vous suffit de remplacer le jaune d'œuf par une fine couche de lait sucré, étalée sur la pâte au pinceau.

Rafraîchir des noix

Si les cerneaux de noix ne sont pas conservés dans une boîte hermétique, ils se dessèchent en quelques jours. Vous pourrez améliorer leur texture en leur faisant prendre un bain de lait.

Un réfrigérateur sans odeur

Le lait est très efficace pour absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Remplissez à demi un ramequin de lait et déposez-y un morceau de pain. Placez le tout au réfrigérateur et remplacez le contenu du récipient tous les trois jours.

Attendrir une viande blanche

Les pièces de veau, de porc, les blancs de volaille seront plus tendres si vous les laissez reposer une ou deux heures dans du lait. Vous pouvez en profiter pour faire une marinade en ajoutant au lait les épices de votre choix. Dans ce cas, bien sûr, vous laisserez la viande reposer une douzaine d'heures au moins au réfrigérateur.

Une tache de feutre

Une tache de feutre sur un vêtement se dissoudra si vous laissez tremper le tissu quelques heures dans du lait.

Des frites au lait

Les frites trempées dans le lait avant cuisson conservent plus de fermenté et se gorgent moins de gras. Pour réaliser des frites « à l'ancienne », coupez vos pommes de terre non épluchées en grosses lamelles. Trempez-les dans un mélange de lait et de jaune d'œuf et roulez-les dans la farine.

Du lait concentré maison

Vous pouvez fabriquer votre propre lait concentré en faisant chauffer pendant une heure à feu moyen et en remuant fréquemment un volume de lait pour un demi-volume de sucre. Pour un lait concentré express, battez vigoureusement un volume de lait en poudre, un demi-volume de sucre et un demi-volume d'eau bouillante.

Une tache de fruits rouges

Mouillez la tache de lait chaud et frottez. Si elle ne part pas, laissez tremper le vêtement dans le lait pendant plusieurs heures.

Une confiture avec du lait

On peut préparer une savoureuse confiture à base de lait. Faites chauffer pendant deux à trois heures un volume de lait pour un demi-volume de sucre, en remuant fréquemment. Vous pouvez aussi faire chauffer pendant une heure une boîte de lait concentré entrouverte.

Des conserves bien identifiées

Si vous préparez vos propres conserves, laissez dormir colle et étiquettes au fond d'un tiroir. Vous pouvez étiqueter les bocaux de façon très simple, en coupant de petits carrés de papier et en les trempant dans le lait. Il ne vous reste plus qu'à appliquer votre étiquette sur le bocal en verre.

Du lait végétal

Par curiosité, ou si vous vous préparez à accueillir un invité qui supporte mal le lait, vous pouvez fabriquer facilement un lait végétal. Le plus simple à réaliser, celui qui ne requiert aucune machine, est le lait d'avoine. Laissez tremper cinq cuillères à soupe de flocons d'avoine dans de l'eau pendant une dizaine d'heures. Égouttez-les

et arrosez-les de 1 l d'eau que vous porterez à ébullition, puis laisserez chauffer pendant une heure. Votre lait végétal est prêt, vous n'avez plus qu'à le filtrer et à le conserver au réfrigérateur.

Un masque coup d'éclat

La douceur et la richesse du lait en poudre en font une très bonne base pour réaliser vos masques maison. Pour les recettes, donnez libre cours à votre imagination. En voici une : mélangez une cuillère à café de lait en poudre, une cuillère à café de miel, une cuillère à café d'huile d'amande douce et un trait de jus de citron.

Porcelaine fêlée

Une des assiettes de votre beau service en Porcelaine est fêlée ? Cela n'est pas du plus bel effet une fois votre table dressée. Pas de panique, vous avez bien une bouteille de lait dans votre frigo ! Plongez pendant 45 minutes l'assiette dans un récipient assez grand, rempli de lait bouillant. La fêlure se fera davantage discrète.

Arroser les géraniums

Le lait a la particularité de stimuler la floraison des géraniums. Ajoutez quelques gouttes de lait dans leur eau d'arrosage. Plus simple, remplissez d'eau vos contenants de lait vides. Arrosez les géraniums de cette eau miracle qui rendra vos plantes bien plus fleuries !

Entretien du cuir

Votre canapé en cuir se fait vieux et comporte quelques traces ? Imbibez un chiffon doux de lait et nettoyez ce dernier avec. Cela fonctionne encore mieux avec du lait de toilette pour bébé. Enlevez le surplus et laissez reposer une journée. Quant à vos chaussures en cuir verni, frottez-les avec du lait pour les nettoyer et les assouplir. Le lait périmé fonctionne aussi !

Enlever une tache de vin

Le vin rouge, si vous avez le malheur de renverser votre verre, a la particularité de faire de sacrées taches, difficiles à nettoyer. Votre belle nappe blanche est fichue… Eh bien non, car grand-mère a toujours une solution : trempez votre linge blanc dans du lait bouillant, et la tache disparaîtra !

Tache de feutre fluo sur vêtement

Vous avez fait une tache de marqueur fluo sur votre plus beau T-shirt, et avez peur qu’elle ne parte pas ? Mamie a la solution : elle laissait tremper le vêtement dans une bassine de lait froid et frottait la tache jusqu’à disparition. Votre T-shirt est sauvé !

Cuisson des carottes

Les carottes cuites à l’eau ressortent souvent croquantes. Pour les rendre plus onctueuses, faites-les cuire dans une casserole de lait bouillant 30 minutes, avec une pincée de sel. Vous arriverez peut-être ainsi à les faire aimer à vos petits !

Entretien de la soie

Votre foulard en soie blanc peut ternir avec le temps et les lavages. Pour éviter qu’il ne jaunisse, trempez-le dans un bain de lait écrémé avant de le laver. Ajoutez ensuite 2 cuillères à soupe de lait dans l’eau de rinçage. Sa blancheur sera préservée !

Entretien de l’argenterie

Envie d’un verre de lait ? Mince, la bouteille est périmée… Vous entendez soudain crier votre grand-mère, de ne pas la jeter ! Le lait tourné est un excellent nettoyant pour votre argenterie. Ainsi, si celle-ci devient trop mate, plongez-la dans un récipient rempli de lait passé.

Des cartes à jouer comme neuves

À force de jouer aux cartes, votre jeu est sale et abîmé. Maculé de traces de doigts, il est même devenu tout poisseux. Pas très agréable ! Frottez donc les cartes avec un coton imbibé de lait froid. Essuyez-les et saupoudrez-les de talc. Votre jeu est propre, et la partie peut enfin commencer !

Entretien des meubles laqués

Vous n’aimez pas les produits industriels, et ne savez comment prendre soin de vos meubles laqués ? Voici un nettoyant maison et écolo : le lait tiède. Imbibez-en une peau de chamois et nettoyez vos meubles laqués avec douceur. Finissez en les lustrant avec un autre chiffon doux.

Rattraper une mayonnaise

Vous vous y êtes pris à la dernière minute pour faire votre mayonnaise, seulement elle n’a pas pris ! Il est possible de la rattraper en mélangeant petit à petit la mayonnaise avec du lait froid : commencez par battre une cuillère à soupe de lait

avec une cuillère à soupe de mayonnaise et incorporez le reste petit à petit.

Amidonner des napperons

Des napperons mous, ce n’est pas du plus bel effet sur votre jolie table ! Vous souhaitez les amidonner, mais n’avez pas d’amidon sous la main ? Grand-mère avait la bonne idée de les faire tremper dans du lait plusieurs heures. Elle les essorait puis les repassait avant de les faire sécher.

Nettoyer un CD rayé

Votre CD préféré saute toujours au même moment… Assez ! Si la rayure est superficielle, elle peut être réparée. Passez donc un coton imbibé de lait de toilette sur la surface de votre CD, insistez jusqu’à épuisement du liquide. Essuyez-le et c’est reparti !

Soigner le rhume

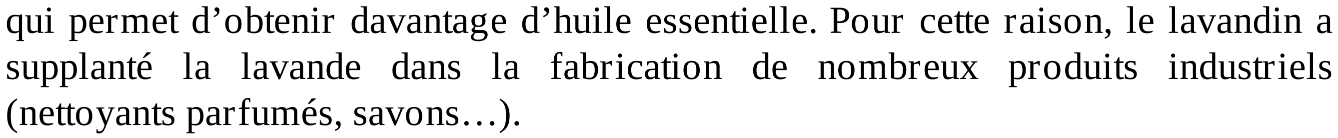
Contre le rhume, du repos, et un bon remède de nos grands-mères ! Faites infuser une grosse pincée de feuilles de sauge dans du lait bouillant pendant 5 minutes. Filtrez et buvez bien chaud : cela vous apaisera et aidera à chasser les vilains microbes.

Enlever une tache d’encre

Vous aimez écrire avec votre beau stylo-plume, seulement vous n’êtes pas à l’abri des giclées d’encre ! Si le malheur devait arriver, sur votre veston préféré, n’attendez pas : tamponnez la tache aussitôt avec du lait chaud. Lavez ensuite le vêtement à la machine. Attention, cela ne fonctionne pas pour l’encre rouge, qui, elle, partira avec de la moutarde.

La lavande

Les champs de lavande, avec leurs longs sillons violets s'étendant à perte de vue, sont indissociables de l'image de la Provence. Son parfum et ses qualités apaisantes et antibactériennes la rendent fort utile.



On compte deux principales variétés : la lavande vraie, aussi appelée Angustifolia ou Officinalis, et la lavande aspic ou Latifolia. On confond parfois lavande et lavandin : le second est en fait un hybride né des deux lavandes précédemment citées, à fleurs plus grosses et qui permet d'obtenir davantage d'huile essentielle. Pour cette raison, le lavandin a supplanté la lavande dans la fabrication de nombreux produits industriels (nettoyants parfumés, savons…).

La lavande est une plante apaisante qui aide notamment à calmer l'anxiété, à retrouver le sommeil et à soulager les migraines. Elle traite, ou accompagne le traitement, de toute une palette d'affections cutanées, de l'acné au bouton de fièvre, en passant par les brûlures légères et l'eczéma.

Outre son parfum entêtant capable d'imprégner une pièce pendant une bonne semaine, la lavande a des propriétés bactéricides. Ces deux qualités font qu'elle gagne à être utilisée dans l'entretien de la maison.

Pour tous ces usages, on utilisera l'huile essentielle de lavande. Son prix, comme toujours avec les huiles essentielles, est plutôt élevé, mais devient tout relatif si l'on considère qu'il faut plus de 100 kg de fleurs et de tiges pour obtenir un tout petit litre d'élixir doré et que la récolte se fait parfois à la main. Les petits budgets, à condition de faire preuve de patience, pourront se fabriquer une huile de lavande maison, en laissant macérer une bonne poignée de fleurs dans un bocal d'huile végétale, pendant plusieurs semaines. Bien sûr, le produit obtenu est infiniment moins concentré que l'huile essentielle, mais il est aussi directement utilisable sur la peau après filtration.

Soigner son animal

Si votre chien ou votre chat s'est fait une petite plaie, nettoyez-la soigneusement. Remplissez ensuite un spray d'eau et ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et quelques gouttes d'huile essentielle de thym ou d'arbre à thé. L'huile essentielle étant par nature très concentrée, n'en mettez que très peu. Vaporisez la lotion sur la plaie matin et soir, secouez avant emploi. Attention, cette astuce est uniquement valable pour les petites plaies. Si la blessure s'infecte, saigne

abondamment ou dépasse le cadre de la simple morsure ou écorchure, conduisez votre animal chez le vétérinaire.

Antipoux

Pour éviter que vos enfants n'attrapent des poux, ajoutez à leur flacon de shampoing quatre ou cinq gouttes d'huile essentielle de lavande. En période d'épidémie, mettez-leur chaque matin une goutte d'huile essentielle de lavande derrière les oreilles.

Des cicatrices d'acné

Vous pouvez estomper légèrement les marques d'acné en vous exposant régulièrement aux vapeurs de lavande. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un bol avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Penchez-vous au-dessus pendant cinq minutes.

Une brume d'oreiller

La lavande a pour principale vertu pour la santé une capacité à calmer les nerfs et à relaxer. Si vous peinez à trouver le sommeil, vaporisez sur votre oreiller un peu d'eau florale de lavande. Son parfum vous détendra et, qui sait, vous rappellera peut-être quelques lointaines et délicieuses vacances en Provence.

Une piqûre d'insecte

Vous calmerez les picotements et irritations qui suivent une piqûre d'insecte, en appliquant sur la peau une goutte d'huile essentielle de lavande et une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Massez bien pour que les produits pénètrent.

Les maux de gorge

Voici un remède de grand-mère plein de douceur : lorsque vous commencez à avoir mal à la gorge, croquez un sucre sur lequel vous aurez versé une goutte d'huile essentielle de lavande bio.

Faire passer une migraine

Si vous souffrez régulièrement de migraines, gardez toujours à portée de main un petit flacon d'huile d'amande douce à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Lorsque vous commencez à ressentir des maux de tête, massez-vous les tempes en légers mouvements circulaires avec cette huile. Autant que possible, réfugiez-vous dans un endroit sombre et calme.

Antipuces

L’odeur de la lavande est radicale pour faire fuir ces satanées bestioles. Dans un petit récipient, faites couler de l’eau et ajoutez-y quelques gouttes d’huile essentielle de lavande. Trempez-y une brosse et balayez consciencieusement tout le pelage de votre animal avec cet antipuces 100 % naturel.

Calmer les douleurs hémorroïdaires

Pour faire passer la crise, appliquez, une fois par jour, après la douche, quelques gouttes d’huile essentielle de lavande au niveau de l’anus, sur les zones douloureuses. L’huile essentielle de lavande ne brûle pas. Néanmoins, si vous craignez de souffrir au moment de l’application, n’hésitez pas à la « couper » avec un peu d’huile végétale.

Un tonique pour peaux grasses

Versez deux cuillères à café d’huile essentielle de lavande dans 1 l de vinaigre de cidre ou laissez macérer une poignée de fleurs de lavande, pendant deux semaines, dans un bocal rempli de vinaigre blanc, avant de filtrer. Versez, dans un demi-verre d’eau, un petit trait de ce vinaigre de lavande et utilisez-le comme un tonique.

En cuisine

La lavande s’utilise aussi en cuisine. La crème brûlée, par exemple, peut être aromatisée à la lavande. Il suffit d’ajouter deux gouttes d’huile essentielle à la crème, en début de préparation. Vous pourrez aussi décorer vos crèmes avec quelques fleurs de lavande. Le parfum de la lavande se marie aussi très bien avec le chocolat et peut ainsi agrémenter toute une palette de desserts. Optez toujours pour une huile essentielle pure, bio de préférence, et limitez-vous à deux ou trois gouttes d’huile.

Chasser rhumatismes et douleurs articulaires

Ajoutez quelques gouttes d’huile essentielle de lavande à un flacon d’huile d’amande douce. Remuez bien et utilisez le mélange en frictions quotidiennes, lorsque vos articulations vous font souffrir.

Contre la fatigue et le stress

Si vous vous sentez tendu, faites-vous couler un bon bain chaud auquel vous ajouterez quelques gouttes d’huile de lavande ou une infusion de lavande.

Un bouton de fièvre

Dès qu’un bouton de fièvre s’annonce, commencez à le traiter, sans attendre sa complète apparition. Ajoutez quelques gouttes d’huile essentielle de lavande à un petit flacon d’huile d’amande douce. Secouez bien et appliquez une goutte de ce mélange d’huiles sur le bouton, trois fois par jour, jusqu’à ce qu’il soit définitivement parti.

Assainir la maison

Pour le nettoyage de vos sols, vitres et miroirs, vous pouvez combiner les propriétés du vinaigre blanc (assainit, dissout le calcaire) et de la lavande (antiseptique, antibactérienne et parfumée). Ajoutez à votre eau vinaigrée de nettoyage ou de rinçage une bonne cuillère à soupe d’huile essentielle de lavande.

Cuticules des ongles

Pour prendre bien soin des cuticules des ongles, il ne faut surtout pas les couper ! Trempez vos doigts deux fois par semaine dans de l’huile de jojoba additionnée de quelques gouttes d’huile essentielle de lavande. Cela les rendra plus souples. Poussez-les ensuite à l’aide d’un bâtonnet.

Antimites

Faites sécher des fleurs de lavande et placez-les dans des petits sachets en mousseline. Déposez-les dans vos armoires et placards : les mites ne s’y risqueront pas ! D’une pierre deux coups, vous embaumerez votre linge avec la douce odeur de la lavande.

Antimoustiques

Si vous en avez assez de vous faire piquer pas les moustiques tout l’été, optez pour la lavande ! Faites-en pousser dans vos allées et sur vos balcons. Vaporisez également de l’essence de lavande sur vos ampoules : quand vous les allumerez, l’essence se dégagera.

Adoucissant à la lavande

Vous voulez confectionner un adoucissant naturel ? Faites chauffer 1 litre d’eau et versez-y 25 ml de glycérine. Secouez bien puis ajoutez à la préparation 15 gouttes d’huile essentielle de lavande. Votre linge sera adouci et sera par la même occasion parfumé à la lavande.

Bain de pieds

Vous avez passé la journée à marcher, et vos pieds sont plus que fatigués. Avec la chaleur, ils ont tendance à enfler et chauffer, ainsi qu'à beaucoup transpirer. Offrez-leur un bon bain relaxant en ajoutant à votre eau tiède un peu de fleurs de lavande.

Gommage à la lavande

Réalisez un gommage corporel à la lavande : mélangez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive à 50 gouttes d'huile essentielle de lavande. Ajoutez à ce mélange 12 sucres que vous aurez légèrement fait fondre au préalable (sans qu'il ne caramélise). Le gommage est prêt : vous n'avez plus qu'à vous masser !

Sauna anti points noirs

Assez de ces points noirs incrustés sur votre visage ! Faites bouillir 1 litre d'eau et versez-y quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Versez le tout dans un récipient et placez votre tête au-dessus de ce dernier. Fermez bien vos yeux et recouvrez votre tête à l'aide d'une serviette.

Antimouches

Les fenêtres ouvertes quand il fait chaud, et voilà une ribambelle de mouches qui se mettent à virevolter dans votre demeure. Pour les faire fuir, entreposez des petits sachets remplis de lavande séchée un peu partout dans votre maison. Plus esthétique, faites pousser de la lavande sur vos balcons mais, attention, elle a l'inconvénient d'attirer abeilles et guêpes !

Chasser les odeurs de chaussures

On ne peut pas dire que les chaussures dégagent un doux parfum. Si vous en avez assez que ces émanations nauséabondes titillent votre nez, ayez le réflexe, la veille au soir, de déposer dans vos souliers de petits sachets emplis de fleurs de lavande séchées. Pensez à les enlever avant de vous chausser !

Chasser les odeurs de tabac

Vous avez pris l'habitude de fumer dans votre demeure et ne vous rendez pas forcément compte de l'odeur du tabac froid qui y règne. Elle est pourtant très odorante et désagréable ! Pour assainir votre pièce, faites bouillir un bon moment une casserole d'eau en y ajoutant de quelques gouttes d'essence de lavande.

Lutter contre la sinusite

Vous viendrez à bout de votre sinusite en faisant des inhalations. Faites bouillir de l'eau dans laquelle vous verserez le jus de 2 citrons, quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, une pincée de poivre et une de gros sel. Versez cette mixture dans un bol et placez votre tête au-dessus, recouverte d'une serviette.

Atténuer la couperose

Si vous souffrez de couperose, optez pour une lotion à la lavande. Allez cueillir des fleurs de lavande, il faut qu'elles soient bien fraîches. Ajoutez-en une poignée à 50 cl d'huile d'olive et faites chauffer le tout dans une casserole, à feu doux, durant 2 heures. Filtrez et laissez refroidir. Nettoyez les zones touchées avec cette préparation, le soir.

Lutter contre les acariens

L'huile essentielle de lavande a des propriétés parasiticides et antibactériennes. Associez-la à de l'huile essentielle de tea tree et de citron, à raison de 20 gouttes chacune, et mettez ce mélange dans un vaporisateur avec 75 cl d'eau. Utilisez-le dans toute la maison pour prévenir des maladies causées par les acariens.

Mycose des ongles

Les mycoses des ongles sont assez contraignantes et difficiles à faire partir. D'autant plus que les traitements ne sont pas toujours efficaces. Essayez ce remède naturel : frictionnez les ongles touchés avec de l'huile essentielle de lavande, matin et soir. Cela peut prendre du temps avant de porter ses fruits.

Produit d'entretien pour les WC

Confectionnez un produit pour nettoyer vos toilettes à base d'huiles essentielles. Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, autant de citron, de pin et de tea tree. Mettez dans un vaporisateur 50 cl de vinaigre blanc, puis ajoutez-y le mélange d'huiles essentielles. Secouez bien et à l'utilisation, laissez agir le produit 15 minutes.

Le marc de café

À raison de trois cafés consommés par jour, la quantité de marc produite par une famille, semaine après semaine, est loin d'être négligeable. Celui-ci est loin d'être un déchet : il gomme la peau en douceur mais il peut aussi teinter, désodoriser, fertiliser.

Le caféier cache ses graines au cœur de grosses cerises rouges. Pour les libérer, il faut sécher le fruit, puis rompre son noyau. Le grain de café passera du vert au brun lors de la torréfaction qui consiste à le faire griller. C'est un moment rare pour les amateurs de café qui hantent les brûleries à la recherche de cette odeur âcre si particulière.
On trouve dans le commerce deux types de cafés, fruits de deux variétés de caféiers différentes : l'Arabica, doux et parfumé et le Robusta, plus tonique.
On attribue au café de nombreuses vertus : antioxydant, il participerait à la prévention de certains cancers, du diabète de type 2 et de certains troubles cardio-vasculaires. C'est avant tout pour ses qualités de stimulant intellectuel et de tonifiant que le café est si abondamment consommé. Contrairement à une idée reçue, un café long contient plus de caféine qu'un expresso, car la concentration de celle-ci dépend du temps de contact du café avec l'eau.
C'est bien connu, l'avenir se lit dans le marc de café. Cet « art » divinatoire porte un nom : la cafédomancie. Il existe plusieurs méthodes : soit on verse le café dans la tasse (sans le filtrer bien sûr), on boit celle-ci, puis on la retourne quelques instants sur sa soucoupe, soit on verse un peu de café corsé dans une assiette avant de la secouer et de jeter le liquide. Dans les deux cas, il convient d'identifier, au fond du contenant, de quelle figure (plus d'une centaine sont répertoriées) se rapproche la bouillie informe. Il s'agit d'avoir l'œil aiguisé, car des confusions sont possibles. Ainsi, une anguille est signe de mystère, mais un serpent, de trahison, une épine, de douleur mais une aiguille, de dispute.

De beaux cheveux bruns

Pour renforcer l'éclat des cheveux bruns et les rendre doux au toucher, après le shampoing, massez les longueurs et les pointes avec quelques poignées de marc de café, puis rincez bien.

Un gommage pour le visage

Voilà une excellente raison de renoncer au café en capsules : le marc de café dont

les grains sont fins et doux constitue une excellente base pour un gommage du visage fait maison. Vous pouvez l'utiliser tel quel, frotté en gestes circulaires sur le visage. Pour qu'il soit plus facile d'emploi, ajoutez à une cuillère à soupe de marc une cuillère à café du gel nettoyant pour le visage que vous utilisez habituellement.

Un hâle plus vrai que nature

Enfiler une belle jupe d'été laisse quelques regrets lorsqu'on n'a pas, ou plus, le bronzage qui va avec. Pour relever le hâle de vos gambettes, appliquez cette astuce de grand-mère : massez vos jambes, de façon uniforme, avec du marc de café encore tiède et humide. Essuyez bien vos jambes et séchez-les soigneusement avant de vous habiller, surtout si vous avez choisi des vêtements clairs.

Colorer un vêtement

Pour brunir un vêtement, faites bouillir de l'eau avec une bonne quantité de marc de café. Plongez le linge dans l'eau chaude et patientez pendant quelques dizaines de minutes. L'intensité de la couleur obtenue dépendra de trois facteurs : la teinte de base du vêtement, la quantité de marc utilisée et le temps d'attente.

Anticellulite

Le café est l'une des astuces de grand-mère les plus connues pour lutter contre la cellulite. Pour un usage quotidien, vous pouvez incorporer le marc de café à votre gel douche, ou mélanger le marc de café à de l'huile d'amande douce. Vous pouvez aussi fabriquer une pâte à base de café très fort, d'argile et de marc de café. Dans tous les cas, ce qui compte avant tout, pour chasser la cellulite, est de bien masser les zones touchées et de faire ce soin le plus fréquemment possible.

Un réfrigérateur sans mauvaises odeurs

Vous chasserez définitivement les mauvaises odeurs de votre réfrigérateur si vous y laissez, en permanence, un ramequin contenant quelques cuillères à soupe de marc de café sec (pour éviter toute moisissure).

Des mains bien propres

Même le savon paraît incapable de venir à bout de certaines odeurs dont la peau semble littéralement imprégnée (l'ail, par exemple). Dans ces cas-là, massez patiemment vos doigts avec du marc de café.

Un engrais naturel

Le marc de café contient de l'azote, du phosphore et du potassium. Il gagne donc à être utilisé comme engrais, en le mélangeant de temps en temps à la terre qui entoure vos plantes, qu'elles soient en pot ou en pleine terre.

Éliminer les pucerons et les fourmis

Le goût du café déplaît aux pucerons. Pour les faire fuir, mélangez à la terre qui borde les plantes atteintes un peu de marc de café. Vous pouvez également passer un peu de café sur leurs feuilles. À noter que le marc de café est redoutablement efficace contre les fourmis. Il peut alors être aussi précieux au jardin que dans la maison, pour éviter ou stopper l'invasion.

Antipuces

Pour éviter que vos animaux ne soient infestés de puces, frottez régulièrement leur pelage avec du marc de café et brossez-les bien.

Désodoriser les canalisations

Si un fumet nauséabond remonte par le siphon de votre évier, lavabo ou baignoire, versez-y une ou deux poignées de marc de café. Cette astuce, utilisée de manière régulière, permettrait également d'éviter la formation de bouchons dans les canalisations. Avant de la tester, assurez-vous cependant que votre plomberie est bien conçue, avec une pente suffisante pour permettre une évacuation normale.

Semer clair

Pour éviter d'entasser vos graines lorsque vous les semez, mélangez-les à du marc de café. Ainsi, elles seront bien dispersées et bénéficieront, dès le début de leur croissance, d'un apport en engrais naturel.

Attendrir la viande

Pour rendre à la viande un peu de souplesse, il n'y a pas que la marinade. On peut aussi la laisser reposer dans une eau additionnée de bicarbonate de soude ou encore la rouler dans une bonne quantité de marc humide. Dans les deux cas, rincez bien la viande avant de la cuire.

Une tache sur un meuble

Le marc de café humide vient à bout des décolorations provoquées par un plat

chaud sur un meuble, mais également des taches de boissons sucrées. Dans ce dernier cas, vous pouvez lui adjoindre un peu d'huile de lin pour réussir à bien pénétrer le meuble.

Teinter un meuble

Cette méthode fonctionne particulièrement bien sur un bois clair. Si le meuble est ciré, verni, ou a une surface accidentée, commencez par le poncer avec soin. Récupérez le contenu d'un filtre à café et mettez-le dans une casserole d'eau. Portez à ébullition et laissez chauffer à feu vif pendant une dizaine de minutes. Faites passer la mixture dans un filtre à café et utilisez le jus ultraconcentré ainsi obtenu. Plusieurs passages peuvent être nécessaires pour obtenir une teinte suffisamment intense. En guise de finition, cirez le meuble.

Entretien du paillasson

Le paillasson se salit plus vite qu'on ne le croit ! Véritable nid à poussière, recevant les saletés emmagasinées sous vos pieds de façon quotidienne, il doit être nettoyé assez régulièrement. Pour ce faire, saupoudrez-le de marc de café humide et brossez-le énergiquement.

Raviver les couleurs d'un tapis

Avec le temps et l'usure, votre tapis est devenu terne et a perdu de son charme d'antan. Pour lui redonner un coup de neuf, répandez sur toute sa surface du marc de café humide. Laissez agir une bonne heure puis passe un coup de balai en paille de riz.

Masque tenseur

Retrouvez une mine étincelante grâce à ce masque tenseur alliant les vertus de l'œuf et du café. Pour le réaliser, c'est très simple : il suffit de mélanger un blanc d'œuf avec une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe de marc de café. Étalez la préparation 10 minutes sur votre visage et votre cou, puis rincez abondamment.

Éviter le jaunissement des plantes

En hiver, les feuilles des plantes ont tendance à jaunir à cause du manque de lumière. Pour empêcher ce phénomène, déposez un mélange à parts égales de marc de café de de sucre en poudre aux pieds des plantes. Arrosez régulièrement, de manière à ce que la terre soit constamment humide.

Un gommage naturel

Après en avoir essayé une bonne quantité, vous doutez encore de l'efficacité des gommages corporels que l'on trouve en supermarché ? Ne cherchez plus, vous en avez un sous la main : le marc de café. Utilisez-le sous la douche, il gommera la peau en profondeur. D'une pierre deux coups, la caféine possède des vertus amincissantes. Que demander de plus ?

Entretien de l'étain

L'étain a tendance à s'oxyder avec le temps. Le marc de café sera votre allié : il a la particularité de pouvoir raviver la patine de l'étain. Frottez vos objets en étain avec un peu de marc de café puis rincez aussitôt et essuyez avec un chiffon doux.

Répulsif du chat

Le chat du voisin est de nouveau venu gambader dans votre jardin et s'en est donné à cœur joie : vos massifs de fleurs en ont fait les frais. Vous n'avez rien contre les félins, mais vous aimeriez bien que vos fleurs tiennent plus d'une semaine ! Déposez du marc de café aux pieds de vos plantes, les chats en détestent l'odeur.

Récurer vos casseroles

Il est parfois difficile de faire disparaître les odeurs imprégnées dans vos casseroles ainsi que les taches de graisse incrustées. Récurez-les avec du marc de café puis procédez ensuite au lavage habituel. Non seulement les traces de gras auront disparu, et vos casseroles ne piqueront plus votre nez !

Contre la maladie de la mouche

Avril est arrivé, il est l'heure de semer vos petites graines de carottes. Nos grands-mères pensaient à leur ajouter un peu de marc de café en les plantant. Cela évitera à vos légumes de s'agglutiner d'une part, et surtout les immunisera contre la mouche de la carotte, qui détruit les racines et pourrit ainsi les légumes de l'intérieur.

Anticernes caféiné

Un anticernes gratuit, écolo et facile à réaliser ? Adoptez le marc de café ! Mélangez-en une cuillère à café avec une cuillère à café de yaourt ou, à défaut, de fromage blanc puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Laissez refroidir plusieurs heures la mixture au réfrigérateur. Déposez-la ensuite sous vos yeux 15 bonnes minutes puis nettoyez avec un coton. À renouveler toutes les semaines.

Odeurs de parfum

Les odeurs de parfum dans le métro dès le matin, cela vous pique le nez ! Vous avez l’odorat sensible et il vous est difficile de supporter ces fortes odeurs. Confectionnez-vous un petit sachet en tissu dans lequel vous mettrez du marc de café. Dès que votre nez sera attaqué, respirez-le un bon coup, et adieu l’odeur persistante !

Meubles égratignés

Les coups et égratignures sur vos meubles en bois, vous ne les comptez plus ! Si, par chance, ces dernières sont assez fines, vous pouvez les polir avec un peu de marc de café humide. En formant de petits cercles tout en douceur, vous arriverez à lisser le bois et à éliminer les petites éraflures.

Un goût désagréable

Goûter le nouveau plat de votre belle-mère ? Vous vous lancez, perplexe… Mais, encore une fois, vous ne vous étiez pas trompé : qui a dit qu’il ne fallait pas se fier aux apparences ? C’est pour cela que vous avez toujours sur vous quelques grains de café ! En cas de mauvais goût qui persiste dans la bouche, il suffit d’en croquer un pour le faire disparaître.

Papier vieilli

Pour les adeptes du scrapbooking et de décoration en tout genre, voici une astuce facile à réaliser pour donner un aspect ancien à des feuilles de papier. Il suffit d’y frotter du marc de café ! Vous pouvez également brûler légèrement les bords et les corner pour un effet plus réaliste.

Chasser l’odeur de l’ail

À force de peler et découper de l’ail, vos mains en ont gardé l’odeur. Ce qui a tendance à titiller vos narines et celles de vos convives. Pour la faire disparaître, c’est très simple : il suffit de vous laver les mains avec du marc de café à la place du savon. Rincez, le tour est joué !

Le miel



Le miel est de longue date utilisé comme remède populaire. Cet usage est encouragé par certaines recherches qui ont confirmé ses propriétés antiseptiques, dont on tire profit aussi bien en avalant le miel, qu'en l'appliquant sur la peau.

C'est un produit quasi magique : une belle robe dorée, un parfum savoureux, une recette élaborée que l'homme serait en peine de reproduire seul et qui se fabrique pourtant naturellement, à partir du nectar que les abeilles travailleuses récoltent patiemment.

Le miel semble aujourd'hui réservé au petit-déjeuner et à la confection du pain d'épices. Avant la canne à sucre, avant la betterave, c'est pourtant du miel dont on se servait pour apporter un peu de douceur en cuisine. Si cet usage s'est un peu perdu, il n'est pourtant pas sans intérêt sur le plan nutritionnel. Le miel est, en effet, moins calorique que le sucre en poudre et il est composé de plus d'une dizaine de sucres différents. Le miel cristallise inévitablement, ce qui a le don d'énerver le consommateur, qui le croit alors bon à jeter. On reconnaît pourtant la qualité du miel à sa capacité à cristalliser en formant des grains très fins. Si vous souhaitez que votre miel reste liquide le plus longtemps possible, misez sur le miel d'acacia.

Les arômes, la couleur et la texture du miel varient considérablement selon sa provenance, et plus précisément selon les fleurs mellifères sur lesquelles les butineuses auront pu se promener. Pour acheter un miel de qualité, ou tout au moins vous repérer dans cet univers de parfums, vous pouvez vous baser sur les labels. Deux miels sont, en effet, protégés par une AOC (appellation d'origine contrôlée) : le miel de Corse et le miel de sapin des Vosges. Il existe également trois labels rouges : le miel de lavande et de lavandin, le miel de sapin et le miel toutes fleurs. Enfin, le miel d'Alsace et le miel de Provence font l'objet d'une IGP (indication géographique protégée).

Récupérer un miel cristallisé

Ne jetez pas à la poubelle un pot de miel qui a cristallisé. Vous pouvez, en effet, le rendre crémeux à nouveau de façon très simple : il suffit de le réchauffer quelques minutes au bain-marie, tout en remuant.

Remplacer le sucre

Au vu de toutes les vertus que l'on prête au miel, il est tentant de revenir à cette bonne vieille méthode oubliée : sucrer avec du miel. Bien sûr, il parfumera

légèrement vos desserts, mais il améliorera aussi leur conservation : grâce au miel, vos gâteaux sécheront moins vite. Le miel a un pouvoir sucrant plus fort que le sucre en poudre, pensez donc à réduire la quantité d'un tiers. Par ailleurs, le miel étant liquide, vous devrez en tenir compte et diminuer en conséquence l'apport en lait, huile, etc.

Soigner une plaie

Le miel parvient à faire cicatriser des plaies de toutes les natures ; les médecins ont même été jusqu'à l'utiliser sur des escarres qui sont des plaies très profondes et douloureuses. Vous pouvez donc employer du miel sur toutes les petites lésions cutanées : brûlures, coupures, égratignures… Nettoyez la plaie à l'eau et au savon, puis enduisez-la d'une fine couche de miel. Protégez le tout avec une compresse et du sparadrap.

Antiacné

Le miel peut vous aider à vous débarrasser des petits boutons disgracieux. Nettoyez bien votre visage, puis appliquez sur chaque bouton une pointe de miel. Patientez dix minutes, essuyez et rincez. Renouvelez l'opération tous les jours.

Un masque nourrissant pour les cheveux

Ce soin est ultrasimple à réaliser : il suffit de diluer une cuillère à soupe de miel dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Appliquez sur les cheveux en insistant sur les longueurs et les pointes. Laissez poser vingt minutes avant de faire un shampoing.

Un masque éclat du visage

Le miel permet de réaliser un masque de beauté adapté à tout type de peau. Si vous avez la peau grasse, vous diluerez la cuillerée de miel dans une cuillère de jus de citron et un jaune d'œuf. Si vous avez la peau sèche, vous mélangerez le miel à une ou deux cuillères de purée de bananes. Laissez poser le masque pendant un petit quart d'heure.

Un tonique au miel

Pour fabriquer votre eau purifiante au miel, il suffit de dissoudre une petite cuillère de miel bien fluide dans un grand flacon d'eau chaude et de bien mélanger. À la place de l'eau, vous pouvez aussi utiliser le jus d'un concombre (pour l'exprimer, mixez-le et pressez-le dans un torchon) ou encore une eau florale de votre choix. La

lotion obtenue se passe sur le visage avec un morceau de coton. Si vous avez un peu trop fortement dosé le miel, vous pouvez rincer votre visage après.

Un gommage au miel

Pour éliminer les impuretés de votre visage en douceur, mélangez une cuillère à café de miel avec une cuillère à café de sucre et une cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce. Appliquez la mixture comme un gommage traditionnel et rincez bien.

Une cire à épiler maison

Pour fabriquer votre propre cire, il suffit de chauffer ensemble du miel, du sucre et du jus de citron. Les proportions sont variables, en fonction de la texture souhaitée. Pour un premier test, vous pouvez vous baser sur ces proportions : un demi-verre de miel, un demi-verre de jus de citron et un verre de sucre. Vous pouvez modifier cette composition à votre guise : l'essentiel est d'obtenir une pâte bien collante. Lorsque les ingrédients sont dans la casserole, remuez constamment. La cire est prête lorsqu'elle a pris une belle couleur. Laissez-la refroidir et formez une petite boule que vous appliquerez et décollerez de vos gambettes en un mouvement rapide. Utilisez chaque boule de cire jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Pour que cette méthode d'épilation soit efficace, il faut que les poils fassent quelques millimètres et ne soient pas trop fins.

Un baume pour les lèvres

Si vous n'avez plus de stick à lèvres, rien de tel pour protéger votre bouche contre les attaques d'un hiver trop rude qu'une goutte de miel. Pour que vos lèvres ne gercent pas, il va falloir résister à votre envie de vous lécher les babines !

Une tache de miel

Raclez la tache pour enlever le plus de miel possible. Ensuite, passez-la sous de l'eau bien chaude, puis frottez-la au savon. Si la tache résiste, tamponnez-la avec de l'alcool ménager.

Un miel incollable

Si vous utilisez du miel en cuisine, vous remarquerez qu'il a une fâcheuse tendance à coller à la cuillère. Pour éviter cela, il vous suffit d'huiler la cuillère avant usage.

Une haleine fraîche

Pour garder l’haleine fraîche, gargarisez-vous avec une demi-cuillère à café de miel dissoute dans un verre d’eau tiède.

Empêcher le miel de cristalliser

Votre miel restera liquide éternellement ou presque si vous le conservez au congélateur.

La gorge irritée

Avaler une cuillère de miel soulage immédiatement une gorge irritée. Vous pouvez aussi ajouter une cuillère de miel à votre infusion préférée, ou vous préparer un bon grog : faites bouillir une tasse d’eau et ajoutez-y une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe de jus de citron et une cuillère à soupe de rhum.

Crème fouettée améliorée

La crème fouettée, certes délicieuse, n’est pas des plus digeste : pour la rendre plus légère, remplacez le sucre par du miel, à raison d’une cuillère à soupe de miel pour 25 cl de crème fraîche. Non seulement la crème sera plus aérienne mais son goût sera également plus raffiné. Qui plus est, elle restera ferme plus longtemps.

Baume hydratant

Voici comment réaliser votre baume corporel hydratant à moindre coût : faites chauffer un litre de lait et ajoutez-y 20 g de poudre d’amande ainsi que 5 cuillères à soupe de miel. Remuez la préparation puis versez-la dans l’eau de votre bain. Plongez-y une vingtaine de minutes, vous en ressortirez la peau douce et nourrie.

Piège à guêpes

C’est l’été, comme il est agréable de pouvoir manger à l’ombre sur la terrasse ! Si seulement ces vilaines bestioles ne gâchaient pas votre repas. Pour piéger les guêpes, découpez le haut d’une bouteille en plastique et retournez-le dans le cul de la bouteille pour former un entonnoir. Versez-y de l’eau et du miel : les guêpes seront attirées à l’intérieur et ne pourront plus s’échapper !

Soigner une crise de foie

Vous n’êtes jamais à l’abri d’une crise de foie : une soirée trop arrosée ou encore un repas bien trop copieux peuvent en être la cause. Pour vous soulager, préparez

cette infusion : dans 1 litre d'eau bouillante, plongez un citron coupé en rondelles et ajoutez-y une cuillère à soupe de miel. Au bout de quelques minutes, l'infusion est prête : buvez sans modération.

Anticernes sucré

Il existe une multitude de produits miracle contre les cernes. Mais leur prix vous laisse perplexe… pourquoi ne pas le créer vous-même ? Une cuillère à café de miel d'acacia dans 10 cl d'eau minérale tiède, et le tour est joué. Vous n'avez plus qu'à l'appliquer à l'aide de 2 cotons sur vos yeux, pendant 5 minutes.

Antirides sucré

Vous aimeriez pouvoir contrer le temps et empêcher l'apparition de ces vilaines rides sur votre visage… Vous n'êtes pas magicienne ? Mamie l'était ! Elle confectionnait un lait de toilette antirides en mélangeant le jus d'un demi-citron vert, 3 cuillères à soupe d'huile de germe de blé et une de miel d'acacia.

Une compote améliorée

Vous trouvez votre compote de pommes ou de poires un peu fade ? Nos grands-mères, après des années de savoir-faire, savaient comment l'améliorer : elles lui ajoutaient un peu de miel en fin cuisson. Il rehausse le goût des fruits et lui apporte une touche sucrée.

Conserver les madeleines

Les madeleines sont exquises au goût. Mais, comme la plupart des gâteaux, elles se dessèchent bien trop rapidement et perdent de leur moelleux. Si, même en les conservant dans une boîte hermétique, vous les trouvez trop dures, badigeonnez-les avec un mélange de jus de citron, de miel et d'eau chaude pour les ramollir.

Tisane apaisante

Votre petit a du mal à s'endormir le soir ? C'est un phénomène fréquent chez les enfants. Concoctez-lui une tisane apaisante : plongez 10 g de pétales de fleurs de coquelicots dans 50 cl d'eau chaude. Faites infuser 10 minutes puis filtrez. Ajoutez au breuvage une cuillère à café de miel pour adoucir le goût.

Estomper les vergetures

Il est difficile d'éliminer les vergetures, mais vous pouvez toutefois tenter de les

atténuer avec cette potion de grand-mère : écrasez en purée un demi-avocat et ajoutez-lui une cuillère à soupe de jus de citron et une de miel. Mélangez bien et massez les zones concernées avec cette préparation. Renouveler quotidiennement.

Démaquillant sucré

Confectionnez votre démaquillant maison aux notes sucrées. Amalgamez 2 cuillères à soupe de crème fraîche avec une cuillère à soupe de miel d'acacia. Mélangez bien, puis ajoutez une cuillère à soupe d'eau de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose pour fluidifier la mixture.

Soulager les nausées

Durant le premier trimestre de la grossesse, il arrive fréquemment que la femme enceinte soit victime de nausées. Préparez ce breuvage : de l'eau tiède dans laquelle vous verserez le jus d'un demi-citron, une pincée de gingembre et une cuillère à soupe de miel. Buvez-le en prévention le matin, et tout au long de la journée pour vous soulager.

Détoxifier les reins

Voici une potion de grand-mère pour aider vos reins à se purifier. Portez à ébullition une casserole d'eau dans laquelle vous verserez une poignée de persil frais, une cuillère à café de feuilles de solidago et une de prêle séchée. Laissez infuser 10 minutes. Ajoutez enfin une cuillère à café de miel. Buvez la préparation une fois par jour durant 2 semaines.

Griller une viande blanche

Ce midi, c'est poulet rôti ! Afin que la viande soit bien grillée, badigeonnez-la avec un peu de miel, à l'aide d'un pinceau. Que ce soit au four ou au barbecue, votre poulet en ressortira avec un bel aspect doré. D'une pierre deux coups, vous rehausserez son goût d'une touche légèrement sucrée !

Soulager une brûlure

Vous vous êtes brûlé ? Passez aussitôt la partie touchée sous l'eau froide 10 minutes. Désinfectez puis apposez un chiffon humide dans lequel vous aurez mis de la pulpe de pomme de terre, comme un cataplasme. Gardez-le également 10 minutes et finissez en enduisant la brûlure de miel.

L’œuf

Incontournable en cuisine, l’œuf est aussi nourrissant pour la peau et les cheveux. Même ses parties moins nobles, le blanc et la coquille, peuvent vous rendre quelques services, en anticernes d’appoint ou au jardin.

Source de protéines à un prix toujours bas, l’œuf est aussi riche en minéraux, notamment le sélénium, et en vitamines, parmi lesquelles les vitamines B12 et B2. Les qualités nutritives de l’œuf sont évidentes puisqu’il est, en soi, la réserve d’énergie nécessaire et suffisante à la formation d’un être vivant. Les œufs de poule ne sont pas toujours d’un léger brun rosé. En effet, leur couleur varie en fonction des races. Certains peuvent être d’un blanc laiteux (poules de Bresse), les poules Marans donnent des œufs roux à chocolat et les poules Araucana de surprenants œufs vert clair.
Les œufs de poule se conservent un bon mois au réfrigérateur, à compter de la date de ponte toujours indiquée sur l’emballage. Le « calibre » de l’œuf y est aussi mentionné ; l’œuf peut être de taille S, s’il fait moins de 53 g, M, L ou XL s’il est supérieur à 73 g. La coquille constitue la couche de protection de l’œuf. Pour cette raison, on conseille de ne jamais laver les œufs, même lorsqu’un peu de duvet est resté accroché à leur surface. En les rinçant, on rend la coquille trop poreuse et les œufs deviennent alors vulnérables aux bactéries. Pour la même raison, il ne faut jamais consommer un œuf dont la coquille est fendillée (avant cuisson bien sûr). La carte d’identité de l’œuf est imprimée sur sa coquille, en caractères rouges. Le code commence invariablement par un chiffre ; plus celui-ci est bas, plus la poule a été élevée dans des conditions favorables (le 0 est ainsi réservé aux œufs bio). Suivent deux lettres qui indiquent le pays de provenance (FR pour la France), puis un code formé de trois lettres et deux chiffres qui sont les identifiants de l’élevage.

Apaiser un coup de soleil

Appliquez généreusement, sur la peau endolorie, du jaune d’œuf et laissez poser une ou deux heures. Si vous n’avez pas d’œufs sous la main, vous pouvez tout aussi bien utiliser des rondelles de pomme de terre ou de tomate bien fraîche.

Un shampoing aux œufs

Vous pouvez fabriquer un shampoing aussi efficace que les shampoings du commerce en mélangeant un jaune d’œuf, une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et une cuillère à soupe de rhum. Si vos cheveux sont longs, utilisez deux jaunes

d’œufs et s’ils sont très secs, ajoutez une cuillère à café d’huile d’amande douce.

Un masque capillaire

Mélangez un jaune d’œuf avec trois cuillères à soupe d’huile de pépins de raisin. Appliquez sur les longueurs et les pointes. Emballez vos cheveux dans une feuille d’aluminium et laissez poser vingt minutes. Lorsque vous enlèverez la feuille, vos cheveux vous paraîtront très collants, mais après un bon shampoing, ils auront retrouvé vigueur et éclat.

Un masque pour peaux grasses

Le blanc d’œuf resserre les pores et élimine les points noirs. Étalez le blanc d’œuf au pinceau sur votre visage en évitant le contour des yeux, les sourcils et la racine des cheveux. Si sa texture vous rebute, montez le blanc en neige : le masque deviendra alors beaucoup plus agréable. Vous pouvez ajouter à votre masque une cuillère à soupe de miel, ou de farine de maïs. Laissez poser le masque un bon quart d’heure et ôtez-le avec du coton imbibé d’eau citronnée.

Un regard pétillant

Plus d’anticernes dans votre trousse à maquillage ? Le blanc d’œuf va vous permettre d’atténuer, en quelques instants, cernes et poches. Il suffit d’en passer une pointe sous chaque œil et de l’étaler sur toute l’étendue du cerne ou de la poche. En séchant, le blanc d’œuf va étirer votre peau. Votre regard paraîtra plus jeune et plus « réveillé ».

Soigner une brûlure

Sur une brûlure superficielle, appliquez, au pinceau, une fine couche de blanc d’œuf. Elle protégera la brûlure des frottements.

Un barrage antilimace

Récupérez les coquilles d’œuf et brisez-les en morceaux. Avec ces éclats, formez une petite barrière naturelle autour de vos plantes. Limaces et escargots ne sauront pas escalader cet obstacle.

Frais ou périmé ?

Un test très simple vous permet de savoir si un œuf est encore bon à consommer. Plongez-le dans un saladier plein d’eau. S’il coule, il est encore frais. S’il remonte,

vous pouvez le jeter.

Une coquille intacte

Les coquilles des œufs se craquellent à la cuisson à cause d’une petite poche d’air qu’ils contiennent et qui se dilate à la chaleur. Vous éviterez cela en perçant la coquille au niveau de cette poche d’air. Avec une aiguille à coudre, faites un minuscule trou à la base de l’œuf, c’est-à-dire sur le côté le moins pointu.

Cru ou cuit ?

Pour distinguer un œuf cru d’un œuf dur, faites-le tourner sur lui-même comme une toupie. S’il tourne vite, il est dur. Dans le cas contraire, il est frais. Si vous interrompez sa course et qu’il s’arrête net, il est dur. S’il continue à bouger, mû par le blanc encore liquide, il est frais.

Une île flottante au micro-ondes

S’il ne vous reste que trois œufs, un peu de lait et de sucre dans votre réfrigérateur, vous pouvez improviser un dessert en moins de 7 minutes. Montez trois blancs en neige très ferme avec une pincée de sel, dans un récipient adapté à la cuisson au micro-ondes. Sucrez légèrement. Passez au micro-ondes 30 à 40 secondes. Pendant ce temps, battez les trois jaunes avec 0,5 l de lait, 50 g de sucre et, éventuellement, une cuillère à soupe de Maïzena. Faites chauffer 5 minutes. Pour que la crème soit bien homogène, vous pouvez interrompre la cuisson pour la remuer un peu. Ça y est, vos îles flottantes sont prêtes !

Faire coaguler le blanc

Si la coquille se fend faisant couler le blanc dans l’eau de cuisson, versez dans la casserole un trait de vinaigre : le blanc d’œuf coagulera et la fissure dans la coquille sera comme rebouchée.

Des œufs parfumés

Voici comment réaliser une omelette à la truffe sans abîmer le précieux champignon : il vous suffit d’enfermer vos œufs, pendant quelques jours, dans une boîte hermétique dans laquelle vous glisserez aussi la truffe. En suivant cette méthode, vous pouvez parfumer vos œufs à l’ail, à l’oignon…

Réussir ses semis

Offrez une deuxième vie aux boîtes d’œufs (en carton exclusivement). Garnissez-les d’une bonne dose de terreau qui accueillera les semis. Le moment venu, vous découperez les alvéoles et les planterez dans votre jardin : le carton fin des boîtes d’œufs se décomposera rapidement.

Des œufs bien cassés

Pour bien séparer le blanc du jaune, posez un entonnoir sur un verre et cassez l’œuf au dessus : le blanc s’écoulera et le jaune restera dans l’entonnoir. Autre avantage de cette astuce : les petits morceaux de coquille qui parfois se brisent devraient eux aussi rester dans le cône. Si tel n’est pas le cas, le blanc d’œuf étant très poisseux, essayez de récupérer les éclats non pas avec vos doigts, mais plutôt avec un gros morceau de coquille.

Tonus et brillance aux cheveux

Vos cheveux sont ternes ? Massez-les avec cette mixture de grand-mère : 2 cuillères à soupe d’huile d’olive additionnées à 2 cuillères à soupe de jus de citron et un jaune d’œuf. Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez abondamment. Vos cheveux ont retrouvé leur éclat !

Baume pour cheveux ternes

Ce soir, c’est le rendez-vous du siècle ! Impossible de vous coiffer, vos cheveux sont tout raplapla et indisciplinés. Que faire ? Un traitement express ! Badigeonnez votre chevelure d’un mélange d’un jaune d’œuf et d’une cuillère à café de miel et entourez de film plastique. Au bout de 10 minutes, rincez et shampooinez.

Extinction de voix

Vous souffrez d’une extinction de voix ? Pour vous aider à la retrouver, prenez ce sirop de grand-mère : battez un blanc d’œuf avec le jus d’un citron et 2 cuillères à soupe de sucre en poudre. Avalez une cuillère de cette potion sucrée toutes les heures, votre voix reviendra petit à petit.

Conserver les blancs

Tout comme les jaunes d’œufs, vous pouvez réserver les blancs au congélateur. Battez-les avec une pincée de sel, ils pourront être conservés pendant 6 mois. Au réfrigérateur, vous pouvez les garder jusqu’à 4 jours, dans un récipient hermétique.

Conserver les jaunes

Vous vous êtes lancé dans la confection d’un gâteau maison. Seulement, la recette n’utilise que les blancs d’œufs, que faire des jaunes pour ne pas les jeter ? Vous pouvez les conserver dans un bol, si vous les recouvrez d’eau froide, pendant 2-3 jours. Vous pouvez aussi les congeler.

Engrais naturel

Fortifiez vos plantes d’intérieur en mélangeant à leur terre des petits morceaux de coquilles d’œuf pilées. C’est un excellent engrais naturel. Vous pouvez aussi les arroser avec l’eau de cuisson des œufs durs, elles n’en seront que plus vigoureuses.

Recoller de la porcelaine cassée

Patatras ! Maladroit comme vous êtes, à ce rythme, votre beau service en porcelaine ne va pas faire long feu ! Il est pourtant simple de recoller les morceaux d’une assiette cassée. Mélangez un blanc d’œuf avec du plâtre jusqu’à l’obtention d’une pâte crémeuse. Appliquez cette colle maison au pinceau : vous n’y verrez que du feu !

Entretenir le cuir

Vous aimeriez redonner de l’éclat à votre sac en cuir ? Frottez-le avec un chiffon imbibé d’un mélange d’eau et de vinaigre puis opérez un second nettoyage avec un blanc d’œuf additionné d’une cuillère à soupe d’essence de térébenthine. Quant à vos cuirs clairs, lustrez-les avec du blanc d’œuf battu en neige.

Rendre une omelette plus digeste

Nos grands-mères aiment préparer de bons petits plats, mais ils ne sont pas forcément des plus digestes ! Heureusement, elles savent comment les rendre plus légers. Quand elles cuisinaient une omelette, elles ajoutaient une cuillère à soupe d’eau ou de lait par œuf. Vous hésiterez moins à vous resservir !

Recoller une page déchirée

Une des pages de votre livre préféré s’est déchirée en un coin. Un bout de scotch ? Pas très esthétique, puis il jaunit avec le temps. Si vous êtes assez minutieux, vous pouvez recoller le bout de page en badigeonnant les extrémités de papier avec du blanc d’œuf. Recoller les morceaux et une fois sec, vous n’y verrez que du feu.

Faire dorer une brioche

Une belle brioche bien dorée, c'est tout de même plus alléchant ! Le secret de grand-mère : du jaune d'œuf battu dans un peu d'eau tiède, qu'elle badigeonnait au pinceau sur tout le dessus. Vous obtiendrez une brioche en or !

Tache de graisse

Les éclaboussures d'huile, ça brûle, et ça tache ! Si votre beau pull en laine est touché, n'attendez pas : appliquez du blanc d'œuf sur la tache et laissez agir quelques minutes. Rincez à l'eau froide. Si la tache persiste, tamponnez un peu d'alcool à 90° et lavez le vêtement.

Repousser les fourmis

Des fourmis ont envahi votre maison ? Les insecticides chimiques qui polluent l'air ambiant, très peu pour vous. Il existe une solution naturelle et bien plus économique : conservez vos coquilles d'œufs et écrasez-les en petits morceaux. Déposez-les au niveau du passage des intrus, et adieu les fourmis.

Entretenir l'huile de friture

L'huile de votre friteuse s'altère si elle n'est pas nettoyée régulièrement. Débarrassez-la de ses impuretés. Battez un blanc d'œuf pour le rendre mousseux. Versez-le dans le bac de votre friteuse lorsque l'huile est froide puis faites-la légèrement chauffer : les saletés s'agglutineront sur l'œuf, vous n'aurez plus qu'à l'enlever.

Nettoyer les cuivres

Confectionnez un nettoyant maison pour nettoyer vos objets en cuivre. Amalgamez de la farine, du vinaigre blanc et un blanc d'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte ayant la consistance du dentifrice. Étalez la préparation sur l'objet et frottez doucement. Rincez à l'eau claire.

L’ortie



Les feuilles dentelées de l’ortie sont couvertes de poils courts et fins qui pénètrent facilement la peau pour y libérer leur substance urticante. Lorsqu’on ne connaît pas les étonnantes propriétés de l’ortie, il est facile de la prendre en grippe.

Riche en azote, oligo-éléments et minéraux, l’ortie est un excellent engrais et éloigne quelques parasites. Son utilisation au jardin a été au centre d’une polémique voici quelques années. Il était reproché à un horticulteur le fait de promouvoir l’utilisation du purin d’ortie, alors que celui-ci n’avait jamais fait l’objet d’une autorisation de mise sur le marché. Et pour cause, puisqu’il s’agit là d’une recette de grand-mère, concoctée au fond des jardins depuis des générations. Il a fallu un nouveau texte de loi pour que le purin d’ortie, en sa qualité de préparation naturelle, sorte, en 2007, de la clandestinité. Si le purin d’ortie peut désormais être fabriqué en toute légalité, il n’est, en revanche, toujours pas possible de le commercialiser.

Cette mauvaise herbe qu’on ne laisse plus croître que sur les bas-côtés des routes de campagne a longtemps été un légume et un remède du pauvre. On en fait notamment une soupe au goût très particulier et elle s’utilisait autrefois pour soulager les douleurs rhumatismales et soigner les rhumes. L’ortie a aussi des indications toutes féminines : elle stimule la lactation et aide à traiter la cystite. C’est, en effet, une plante diurétique dont la consommation est recommandée pour le soulagement de toute affection touchant les reins et le système urinaire. Les messieurs ne sont pas en reste puisque l’une des propriétés les plus renommées de l’ortie est sa capacité à contenir les calvities naissantes.

L’ortie s’utilise généralement en infusion de feuilles sèches, en cataplasme de fleurs fraîches ou encore en sirop. Nul besoin de partir à la chasse aux herbes médicinales, on trouve également l’ortie sous forme de comprimés.

Des tomates épanouies

Vos tomates seront en pleine forme si, avant de les planter, vous couchez au fond du trou une poignée de feuilles d’ortie. Recouvrez d’un peu de terre, pour que les plants ne soient pas en contact direct avec les feuilles en décomposition, avant de semer. L’ortie servira d’engrais.

Les vertus du purin d’ortie

Il sert d’engrais, protège contre certaines maladies (mildiou et oïdium notamment)

et éloigne les pucerons : le purin d'ortie sait presque tout faire. Sa réalisation est simple ; il faut cependant préciser que le produit dégage une odeur particulièrement nauséabonde. Munissez-vous d'un bidon de grande contenance. Pour 10 l d'eau, jetez-y 1 kg d'orties fraîches. Patientez deux bonnes semaines en remuant chaque jour pour faciliter la fermentation, en répartissant bien les feuilles. Une fois le délai de repos achevé, filtrez le produit. Le purin d'ortie ne s'utilise jamais pur. En général, on en dilue 1 l dans 10 l d'eau.

Une crise d'urticaire

Cela peut surprendre, mais c'est bien la plus connue des plantes urticantes, l'ortie, qui va vous permettre de calmer vos irritations. Jusqu'à la fin de la crise, buvez plusieurs fois par jour une infusion de feuilles d'ortie. Vous pouvez également consommer l'ortie sous forme de granules homéopathiques.

Un saignement de nez

Pour calmer les saignements de nez chroniques, mixez des feuilles fraîches d'ortie pour en extraire le jus. Filtrez-le et mouillez-en deux petits morceaux de coton que vous introduirez dans vos narines pendant quelques minutes.

Stimuler les poules

Lorsque l'activité des poules faiblit, appliquez cette astuce de grand-mère. Pendant quelques jours, écrasez quelques feuilles d'ortie séchées et mélangez-les à la nourriture de vos poules. Si tout se passe bien, elles devraient recommencer à pondre selon leur rythme habituel.

Des cheveux en pleine santé

L'ortie est un vieux truc de grand-mère pour « traiter » de façon naturelle les débuts de calvitie. Cette plante active la repousse des cheveux et élimine en même temps les pellicules. Faites une infusion de feuilles d'ortie, laissez-la refroidir et ajoutez-y un trait de vinaigre de cidre. Secouez bien et utilisez cette lotion en dernière eau de rinçage après le shampoing.

Calmer les douleurs arthritiques

Plaquez sur vos articulations des feuilles d'ortie fraîches et maintenez-les avec une bande, sans trop serrer bien sûr. Vous pouvez passer la nuit avec ce pansement. Pour éviter que l'ortie n'irrite votre peau, choisissez de très jeunes feuilles.

Une piqûre d’ortie

Si l’on saisit les feuilles d’ortie par en-dessous, on ne se pique pas. Lorsqu’on ne sait pas prendre l’ortie dans le sens du poil, en revanche, l’irritation est immédiate. Pour la faire passer, frottez-vous vigoureusement avec du vinaigre.

Le rhume des foins

Contre les rhinites allergiques, vous pouvez boire plusieurs infusions d’ortie par jour, ou fabriquer de la teinture mère d’ortie. Pour cela, hachez menu une poignée de feuilles, mettez-les dans un mortier, couvrez d’alcool très fort (vodka, par exemple) et écrasez au pilon pendant cinq minutes. Couvrez un grand bol d’un torchon propre. Retournez les feuilles et le liquide sur le torchon et pressez pour récupérer un maximum de jus. Mettez-le en bouteille. Attention, il s’agit d’alcool fort : une gorgée (ou un demi-verre à liqueur) par jour est suffisante.

Une soupe d’autrefois

Cette recette simple gagne à être redécouverte. Faites bouillir une brassée de jeunes feuilles d’ortie avec deux pommes de terre coupées en petits dés. Mixez le tout et pour renforcer la consistance, ajoutez, au choix, un trait de crème liquide ou un œuf dur mixé et un peu d’ail pour le goût. L’ortie se consomme aussi en quiches ou poêlées avec des oignons coupés en fines lamelles.

Contre la cystite

Si vous souffrez d’une infection urinaire, buvez à volonté de l’infusion de feuilles d’ortie. Cette plante, particulièrement diurétique, fait partie de celles qui sont conseillées de façon générale en cas de troubles urinaires ou rénaux.

Faire disparaître les aphtes

Vos aphtes ne résisteront pas longtemps à un bain de bouche à l’ortie. Pour cela, utilisez tout simplement une infusion d’ortie.

Un sirop d’ortie

Vous bénéficierez durablement des bienfaits de l’ortie, en avalant chaque jour une cuillère à soupe de sirop de cette plante. Faites infuser quelques poignées de feuilles d’ortie dans 1 l d’eau bouillante. Laissez reposer plusieurs heures et filtrez. Versez l’infusion dans une casserole et couvrez avec 1 kg de sucre. Chauffez tout en remuant jusqu’à ce que le sirop se forme.

Soigner une plaie

Pour panser une plaie légère, broyez ou hachez très finement quelques feuilles d'ortie et appliquez-les sur la peau. Maintenez en place avec une bande de tissu, ou une compresse et du sparadrap.

Un allaitement réussi

Pour favoriser la lactation, vous pouvez consommer l'ortie blanche en infusion ou opter pour les granules homéopathiques, en l'associant aux nombreuses autres plantes galactogènes (dont le fenouil, le galéga, le houblon, l'anis vert).

Anti cheveux secs

Nos grands-mères, lorsque leurs cheveux devenaient secs et ternes, se préparaient une lotion à l'ortie blanche. Portez à ébullition 1 litre d'eau et plongez-y 2 poignées d'orties blanches découpées. Laissez infuser 10 minutes et filtrez la préparation. Conservez-la en bouteille, au réfrigérateur. À utiliser tous les matins et après le shampooing.

Cueillir des orties

Le mieux est de prévoir des gants pour éviter tout risque d'urticaire. À mains nues, saisissez la tige à la base et les feuilles sur leur face supérieure. La pluie ainsi qu'une forte chaleur atténue l'effet urticaire des orties. Le secret de Mamie ? Se passer les mains dans les cheveux avant de les cueillir !

Bien conserver son purin d'ortie

Le purin d'ortie met du temps à être préparé, il serait rageant de devoir le jeter. Conservez-le en le filtrant minutieusement. Il peut se garder dans des bidons hermétiques durant 8 à 12 semaines. Attention à ne pas le mettre dans des bidons en métal, car cet engrais est très corrosif.

Gencives douloureuses

Vous souffrez de douleurs aux gencives ? Rien de tel que les vertus de l'ortie alliées à celles de la menthe pour vous soulager. Préparez une infusion bien concentrée de menthe et d'ortie : dans 1 litre d'eau bouillante, versez 25 g de feuilles de menthe et 25 g d'orties séchées et laissez infuser 10 minutes. Laissez tiédir et utilisez en bains de bouche.

Consommation d’orties

Les racines et les feuilles sont consommables. Faites-les sécher : leur pouvoir urticant sera éliminé. Préférez les racines, plus riches, cueillies au début du printemps ou à la fin de l’automne. Évitez les vieilles feuilles, plus dures et plus râpeuses : elles contiennent des minéraux pouvant abîmer les reins.

Pour les cheveux gras

L’excès de sébum au niveau du cuir chevelu est assez désagréable, rendant vos cheveux gras et provoquant de petits boutons. Optez pour un baume à l’ortie : faites macérer pendant 1 mois 50 g de feuilles de roquette, 50 g de feuilles de bardane et 50 g de racines d’ortie dans 50 cl d’alcool à 70°. Filtrez la préparation puis massez-vous la tête avec avant le shampooing.

Orties envahissantes

Les orties envahissent votre jardin ! Même si leur utilité n’est plus à prouver, elles y occupent bien trop de place. Débarrassez-vous-en définitivement : enfilez des gants bien épais et tirez sur chaque pied afin de déraciner le plant. Autre solution : répandez du sel de déneigement sur les plantes et aspergez d’eau. Les orties ne feront pas long feu.

Attirer les papillons

Les femelles papillons aiment pondre leurs œufs sur les orties. Une centaine de variétés de papillons voient leur reproduction liée à l’ortie. En conclusion, si vous êtes un amoureux des papillons et souhaitez égayer votre jardin de leur présence, attirez-les en plantant des orties dans un petit coin de votre jardin !

Mauvaise haleine du chien

Malheureusement, les chiens ne savent pas se brosser les dents ! Il est fréquent que votre compagnon souffre de mauvaise haleine. Pour atténuer ce phénomène, au moment de préparer sa gamelle, ajoutez de l’ortie finement ciselée dans sa nourriture.

Règles douloureuses

Les douleurs provoquées par les menstruations peuvent être assez pénibles à supporter. Apaisez-les en buvant des infusions à l’ortie. Faites bouillir 3 litres d’eau et plongez-y 500 g de racines d’orties. Faites réduire le liquide à 50 l. Filtrez et

laissez tiédir. Consommez régulièrement, tout au long de la journée.

Contre les chenilles

Les chenilles ont besoin de beaucoup de nourriture pour devenir de jolis papillons. Elles mangent tout sur leur passage ! Limitez les dégâts en plantant autour des zones que vous voulez protéger des orties et des ronces de pissenlit : elles en raffolent. Vos plantations seront ainsi préservées.

Contre le ver du poireau

Vos poireaux sont rongés par des vers ? Nos aïeules ont déjà eu affaire au ver du poireau. Elles coupaient les tiges en dessous de l'endroit où se logeait le ver, les poireaux pouvaient ainsi repousser. Puis elles creusaient un petit trou à leurs pieds dans lequel elles mettaient une poignée d'orties : fini les vers !

Contre la transpiration

Vous souffrez de transpiration excessive ? Relaxez-vous dans un bon bain ! Portez à ébullition 50 cl d'eau et versez-y 30 g d'ortie, 25 g de sauge, 25 g de prêle et 30 g de valériane. Faites bouillir le tout 30 minutes puis filtrez la préparation. Versez dans l'eau de votre bain et détendez-vous !

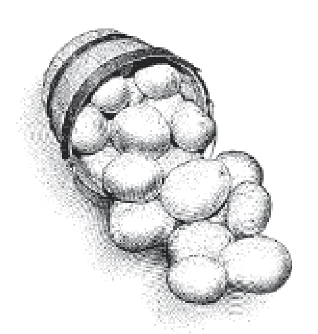
Escargots nettoyés

Nos grands-mères aimaient concocter de bons petits plats avec les escargots. Pour les nettoyer, au lieu de procéder à de multiples lavages pour enlever la bave, elles les mettaient dans une casserole d'eau qu'elles portaient à ébullition. Elles y ajoutaient un bouquet d'ortie fraîche. Au bout de 15 minutes, les escargots en sortaient propres et prêts à être cuisinés.

Éviter la cloque du pêcher

La cloque du pêcher est une maladie provoquée par un champignon qui s'attaque aux feuilles, aux jeunes pousses et aux fruits. Les feuilles deviennent rouges et boursouflées, d'où son nom. Pour l'éviter, arrosez les arbres avec du purin d'ortie. Plantez de l'ail à leurs pieds augmentera les chances de combattre cette maladie.

La pomme de terre



Originaire des Andes, la pomme de terre fait son entrée en Europe au xvie siècle. Souvent qualifié de légume le plus facile à cultiver, le tubercule est, en effet, peu exigeant : il se satisfait de tous les sols et ne demande que peu d'entretien.

Nourrissante, voire bourrative grâce à l'amidon qu'elle contient, la pomme de terre est une source de cuivre et de vitamines du groupe B, dont la vitamine B6. Sur le plan nutritionnel, il est préférable de consommer la pomme de terre cuite au four, si possible en conservant sa peau.

On classe les pommes de terre en deux grandes catégories : les tubercules à chair ferme dont les qualités gustatives sont supérieures et qui ne se délitent pas à la cuisson et les pommes de terre de consommation, un peu moins fines. La pomme de terre Bintje a beau appartenir à la deuxième catégorie, elle est incontestablement la chouchoute des Français, peut-être parce qu'elle produit des frites de qualité. Pour d'autres usages, il est néanmoins intéressant de se tourner vers d'autres variétés, ne serait-ce que pour faire mentir ceux qui accusent la pomme de terre de n'avoir aucun goût. On recommande souvent la pomme de terre Samba pour les pommes au four et la Belle de Fontenay pour les gratins. Les pommes de terre bleues d'Auvergne et Vitelotte surprendront vos enfants et vos convives avec leur chair violine. On les utilise d'ailleurs sous forme de chips pour la décoration des assiettes. Quant à la fameuse purée, on peut aussi lui donner un supplément d'âme en choisissant la bonne variété. Le chef étoilé Joël Robuchon ne jure que par la pomme de terre Ratte qu'il monte en purée avec un quart de leur poids en beurre. Ce ne sera certainement pas aussi savoureux ni aussi riche, mais vous pouvez aussi donner une touche plus rustique à votre purée en y ajoutant une grosse cuillère à café de moutarde à l'ancienne et plus aérienne en y incorporant un blanc d'œuf monté en neige.

Un tabac trop sec

Si vous avez l'habitude de confectionner vos cigarettes vous-mêmes et que vous fumez peu, vous avez peut-être constaté avec dépit que le tabac finit par sécher dans son enveloppe. Pour remédier à ce désagrément, disposez dans le paquet une ou deux épluchures de pomme de terre.

Soulager les bronches

Nos grands-mères voyaient dans la pomme de terre un remède fort efficace pour soigner la bronchite. Il suffit d'écraser quelques pommes de terre, d'enrouler cette purée dans un chiffon fin et de la déposer, encore bien chaude (mais pas brûlante), sur le torse. Patientez ensuite jusqu'à ce que la purée refroidisse. Évidemment, ce remède d'autrefois ne dispense pas d'une visite chez le médecin.

Soulager une brûlure

C'est une astuce de grand-mère à n'utiliser que sur les brûlures très superficielles. Pour calmer la douleur, plaquez sur la peau, après l'avoir passée sous une eau bien fraîche, une rondelle de pomme de terre crue que vous maintiendrez en place quelques minutes.

Nettoyer une peluche

Ce serait trop dommage de faire rétrécir le doudou favori de votre petite dernière en le passant en machine… Mais alors comment le débarrasser de son odeur fétide de compote de pommes-biscuits-poussière ? Épluchez une pomme de terre et coupez-la en quarts. Frottez la peluche avec ces morceaux crus et bien juteux. Laissez sécher, puis frottez vigoureusement avec une brosse : le doudou aura repris du poil de la bête.

Un carrelage impeccable

L'eau de cuisson des pommes de terre se révélera très efficace pour nettoyer tous vos sols carrelés. S'il s'agit d'un sol très gras, n'hésitez pas à ajouter à votre eau un bouchon de savon noir.

Faire briller le cristal

Frottez vos carafes en cristal avec l'intérieur des épluchures de pomme de terre pour les rendre bien brillantes.

Dessaler une sauce

Si vous vous apercevez, en cours de préparation d'un plat en sauce, que vous avez trop forcé sur le sel, pelez une pomme de terre et coupez-la en quarts que vous plongerez dans la sauce. La pomme de terre absorbera petit à petit l'excès de sel. Ne la laissez pas cuire au point de la voir tomber en purée. Retirez-la au bout d'une vingtaine de minutes et, au besoin, jetez une deuxième pomme de terre crue dans votre sauce pour continuer à la dessaler.

Des mains abîmées

Si le froid assèche vos mains et les abîme, faites-leur un masque à la pomme de terre. Écrasez une pomme de terre bouillie et étalez-la sur vos mains. Dans l'idéal, il faut conserver ce masque plusieurs heures : vous pouvez, par exemple, le poser juste avant d'aller vous coucher et protéger vos mains avec une paire de chaussettes. Vous renforcerez le pouvoir hydratant de ce masque en y ajoutant une cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

Des joints bien nets

Quand on n'est pas carreleur de métier, il n'est pas évident de réussir la pose des joints en silicone autour des vasques. Voici une méthode plus efficace que le bout de carton déchiré à la va-vite pour lisser les joints. Coupez de grosses frites bien épaisses et assez larges. Coulez la silicone et, aussitôt, lissez le joint frais avec le morceau de pomme de terre, pour former un joint bien net, à 45 °C.

Désherber au naturel

Vous venez de faire bouillir des pommes de terre ? Ne jetez pas l'eau de cuisson ; répandez-la plutôt, lorsqu'elle est encore bien chaude, dans les allées de votre jardin pour éliminer sans effort toutes les mauvaises herbes.

Nettoyer l'argent

Pour restaurer l'aspect de vos objets en argent, vous pouvez les laisser tremper quelques heures dans l'eau de cuisson des pommes de terre, ou les frotter, s'ils n'ont pas trop de relief ou d'aspérités, avec des morceaux de pomme de terre cuite.

Conserver les pommes de terre

L'idéal, pour conserver les pommes de terre, est de les entreposer dans un endroit très sombre, frais et sec. Une cave saine ou un cagibi sans fenêtre sont tout indiqués. Si vous manquez de place, emballez vos tubercules dans du papier journal. Éliminez de vos cageots toutes les pommes de terre entaillées, mâchées. Vérifiez régulièrement que vos pommes de terre ne germent pas.

Des pommes de terre bien blanches

Ce n'est jamais une très bonne idée d'éplucher les pommes de terre à l'avance : même au réfrigérateur, elles finissent par noircir. Pour éviter qu'elles ne se colorent, plongez-les une fois coupées en rondelles (elles prendront moins de

place) dans un saladier rempli d’eau.

Un allume-feu

Pour faire prendre rapidement une belle flambée, utilisez des épluchures de pomme de terre que vous aurez préalablement laissé sécher au coin du feu. En plus d’activer les flammes, les épluchures participeront à l’entretien du conduit de la cheminée. Cette astuce fonctionne avec toutes les épluchures et vous permet donc d’alléger considérablement votre poubelle en hiver.

Des chips gratuites

Qui a dit que les épluchures de pomme de terre étaient bonnes à jeter aux ordures ? Si vous avez épluché vos pommes de terre après les avoir bien brossées et lavées, vous pouvez faire frire ces peaux qui vous donneront des chips bien croustillantes.

Une râpe propre

En ayant assez que son fromage, en le râpant, colle à la râpe, Grand-mère avait eu la bonne idée d’y râper au préalable une pomme de terre. La tache devenait plus simple et, par la même occasion, la râpe était plus facile à nettoyer ensuite.

Odeur de poisson

Vous n’arrivez pas à faire partir l’odeur de poisson de vos ustensiles de cuisine ? Alors que les produits de lavage industriels n’y font rien, voici une solution naturelle bien plus efficace : la pomme de terre. Frottez simplement votre vaisselle avec un morceau de pomme de terre et rincez à l’eau claire. L’odeur persistante ne sera plus !

Traces de calcaire

Vos casseroles ne sont pourtant pas si vieilles, mais paraissent déjà bien sales et usées. Le coupable ? Un ennemi bien tenace : le calcaire. Pour venir à bout des traces qui persistent dans vos casseroles, faites-les tremper dans de l’eau que vous aurez fait bouillir avec des épluchures de pommes de terre.

Des frites exquises

Mamie savait réussir ses frites : elle les plongeait tout d’abord dans un bain d’huile chaude mais non bouillante, 10 à 15 minutes, afin qu’une croûte dorée se forme. Après un premier égouttage, elle les baignait à nouveau dans de l’huile à 180 °C

quelques minutes. Les frites en sortent à la fois croustillantes et fondantes.

Réussir sa béchamel

L'ayant déjà ratée à maintes reprises, nos grands-mères avaient fini par trouver le secret pour réussir à coup sûr leur béchamel. Elles plantaient un morceau de pomme de terre sur la fourchette qu'elles utilisaient pour touiller leur sauce. La béchamel est lisse, onctueuse, et sans aucun grumeau !

Miroir, mon beau miroir

Les miroirs se salissent si vite ! Traces de doigts, éclaboussures et autre saletés qui viennent s'y coller. Pour les faire briller, frottez-les avec une demi-pomme de terre. Passez ensuite un chiffon imbibé d'alcool à brûler et d'eau (15 cl d'alcool pour 1 l d'eau) puis essuyez-les avec un chiffon doux et non pelucheux : ils auront retrouvé leur éclat.

Nettoyer un tableau

Comment nettoyer ses peintures abîmées et ternies par le temps ? Vrais nids à poussière, vous décrasserez vos peintures en leur passant dessus, d'un geste circulaire et rapide, une pomme de terre coupée en deux. Épongez aussitôt avec du papier absorbant. Attention : la peinture ne doit pas être vernie pour que cela fonctionne.

Contre le mildiou

Recyclez vos déchets, ne jetez plus vos épluchures de pommes de terre ! Ajoutez-les à votre tas de compost : elles constituent un formidable engrais naturel. Elles nourrissent le sol et, par la même occasion, protègent les légumes de diverses maladies : c'est un bon antidote à la maladie du mildiou.

Chaussures glissantes

Vos chaussures deviennent usées et par temps de pluie ou de neige, vous ne cessez plus de tomber ? C'est assez ! Rendez leur caractère antidérapant à vos souliers en frottant sur leur semelle une pomme de terre crue coupée en deux. Fini les coups et les bleus, vous ne tomberez plus !

Nettoyer un mur non lessivable

Un mur non lessivable, ce n'est vraiment pas pratique à nettoyer ! Si on ne peut

utiliser de l’eau, la meilleure solution reste d’utiliser une pomme de terre coupée en deux. En le frottant ave ce précieux féculent, vous ferez disparaître les diverses taches et raviverez son éclat d’antan. Il ne vous reste plus qu’à rincer avec un chiffon humide.

Anticernes

La pomme de terre se veut également être un allié beauté. Préparez-vous un cataplasme de pommes de terre pour atténuer vos cernes. Râpez ou écrasez en purée une pomme de terre crue. Déposez la mixture entre deux morceaux de gazes. Appliquez pendant 15 minutes les compresses sur vs yeux.

Réussir sa purée

Voici comment procédait grand-mère pour faire sa purée de pomme de terre : après avoir lavé les pommes de terre, elles les faisaient cuire dans une casserole d’eau bouillante, sans ôter leur peau, avec une gousse d’ail, durant 45 minutes. Puis elles écrasaient le tout, sans oublier l’ail ! Enfin, elles l’adoucissaient avec un peu de lait pour la rendre onctueuse.

Cuisson au four

Les pommes de terre cuites au four, quel délice ! Seulement, il faut être patient. Si vous désirez diminuer le temps de cuisson, coupez une tranche de chaque côté de la pomme de terre pour la rendre plus fine. Roulez les pommes de terre dans du papier aluminium, qui fera mieux circuler la chaleur.

Choisir sa pomme de terre

Il existe un bon nombre de variétés de pommes de terre. Pour vos purées, frites, potages et ragoûts, optez pour des pommes de terre à chair tendre, dites de consommation. Si vous souhaitez les cuisiner en salade, sautées ou cuites à la vapeur, choisissez plutôt des pommes de terre à chair ferme et à grain fin, qui ne s’écraseront pas.

Nettoyer une porte blanche

C’est bien connu : le blanc et synonyme de salissant. Et vos portes à l’origine bien blanches ne cessent de vous le faire remarquer. Taches et traces de doigts sont monnaie courante sur les portes : pour les éliminer et raviver la blancheur de vos portes, frottez-les avec des rondelles de pomme de terre.

La sauge

Il suffit de froisser quelques feuilles de sauge pour retrouver un parfum de Provence ou de cuisine familiale. Mais la sauge n’est pas qu’un aromate, dont les touffes arrondies et les fleurs bleutées égaient les vieux murs de nos jardins.

L’étymologie de son nom évoque sa capacité à « sauver ». En effet, la sauge était un remède incontournable au Moyen Âge, prescrit pour une quantité de symptômes divers. C’est peut-être à cette époque que remonte ce proverbe resté célèbre : « Qui a de la sauge dans son jardin n’a pas besoin de médecin. » Il existe plusieurs dizaines de variétés, mais en herboristerie, c’est surtout la sauge dite officinale qu’on utilise.
Tonique et antispasmodique, la sauge facilite la digestion. Elle a également des propriétés antiseptiques et diurétiques. Elle soigne les maux de gorge et de bouche, des aphtes aux boutons de fièvre. Dans les temps anciens, la sauge était conseillée pour traiter les troubles respiratoires, l’asthme en particulier, et certaines maladies nerveuses. Pour se soulager, le patient devait fumer quotidiennement des feuilles de sauge ou boire du vin de sauge. Comme la camomille, la sauge est une plante précieuse pour les femmes puisqu’elle agit à la fois sur le syndrome prémenstruel et les bouffées de chaleur et a été recommandée, par des générations de grands-mères, pour accompagner le sevrage en stoppant les montées de lait. Autrefois, l’infusion de sauge calmait aussi les nausées des femmes enceintes. Aujourd’hui, elle n’est plus recommandée pendant la grossesse, si ce n’est parfois pour accélérer le travail et faciliter l’accouchement. La sauge se consomme en infusion, dont le goût est assez plaisant. Autant que possible, utilisez ses feuilles fraîches finement hachées sur vos petits plats. La sauge se marie particulièrement bien avec le veau, l’agneau et la viande de porc. Conservez les feuilles au congélateur pour ne rien perdre de leurs bienfaits.

Blanchir les dents

Frottez-vous les dents régulièrement avec des feuilles fraîches pour retrouver des dents bien blanches. Non abrasive, la sauge ne risque pas de fragiliser l’émail de vos dents.

Les maux de gorge

Si vous souffrez de maux de gorge, préparez une infusion de feuilles de sauge bien corsée et gargarisez-vous avec, matin et soir, jusqu’à ce que vos maux de gorge ne

soient plus qu'un mauvais souvenir.

Soulager un aphte

Appliquez sur l'aphte une feuille de sauge et gardez-la aussi longtemps que vous le pouvez. En complément, faites un bain de bouche chaque jour avec de l'infusion de feuilles de sauge.

Panser une plaie

Commencez par bien nettoyer la plaie à l'eau et au savon de Marseille. Rincez, séchez bien, puis couchez des feuilles de sauge fraîches sur la plaie. Couvrez avec une compresse que vous retiendrez avec du sparadrap. Changez ce pansement tous les jours.

Mieux digérer

Une infusion de sauge vous aidera à oublier un repas un peu trop chargé. Pour faciliter la digestion, nos grands-mères fabriquaient du vin de sauge. Selon votre préférence (ou ce qu'il vous reste dans vos placards !), optez pour une bouteille de vin rouge ou blanc. Choisissez un vin agréable de préférence, mais pas trop onéreux tout de même, vu le traitement que vous allez lui faire subir. Faites-le chauffer dans une casserole, puis ajoutez-y deux grosses poignées de feuilles de sauge. Si vous avez choisi du vin blanc, vous pouvez ajouter une grosse cuillère à soupe de miel. Laissez reposer votre vin pendant une semaine. Vous pourrez le boire en guise de digestif mais souvenez-vous : cela reste de l'alcool ! Même si c'est pour la bonne cause, ce vin de sauge est à consommer avec modération.

De beaux cheveux bruns

L'infusion de sauge constitue une excellente eau de rinçage pour les cheveux bruns, du châtain moyen au noir profond. Elle les renforce et surtout, si vous l'utilisez à chaque shampoing, elle dissimule les premiers cheveux blancs.

Contre les douleurs prémenstruelles

L'infusion de sauge prise chaque jour, la semaine avant les règles, diminue les douleurs et la sensation de ballonnement. À noter également que la sauge est connue pour normaliser les cycles. Même si vous ne souffrez pas, n'hésitez donc pas à boire de l'infusion de sauge fréquemment pour retrouver des cycles réguliers.

Réguler la transpiration

La sauge est une plante naturelle à utiliser quotidiennement lorsque l'on souffre d'une transpiration excessive. Mais n'essayez pas de frotter vos aisselles avec des feuilles, la sauge agit de l'intérieur. Vous pouvez boire une infusion quotidienne ou utiliser la teinture mère de sauge. On privilégie souvent cette deuxième solution pour sa souplesse d'utilisation : il suffit d'ajouter 15 à 20 gouttes de produit à un verre d'eau et d'avaler le tout deux fois par jour. Vous ne vous passerez cependant pas d'un bon déodorant : la sauge ne stoppe pas la transpiration, elle la régule.

Stopper les montées de lait

Pour accompagner le sevrage ou si vous réagissez mal aux médicaments qui stoppent la montée de lait, buvez plusieurs fois par jour de l'infusion de sauge. Autre plante à adopter : le persil. Parsemez-en abondamment les tomates, pommes de terre, viandes… Bref, tout ce qui passe par votre assiette. Enfin, appliquez sur vos seins, toute la journée, des feuilles de chou vert, coincées entre votre peau et le soutien-gorge. Cela soulagera vos seins.

Les vers du chou et de la carotte

Pour protéger choux et carottes, plantez entre les allées de votre potager de la sauge. Les vers ne s'y risqueront pas.

Contre les tiques

Pour éviter que vos animaux de compagnie ne soient victimes des tiques et des puces, frottez leur pelage avec des feuilles de sauge.

Les bouffées de chaleur

La sauge, consommée en infusion ou en teinture mère (une vingtaine de gouttes dans un grand verre d'eau), élimine les bouffées de chaleur et est donc recommandée pour soulager les désagréments de la ménopause.

Contre le mildiou de la pomme de terre

En prévention comme en traitement, pulvérisez sur vos plants de pomme de terre de l'infusion de sauge. Certains jardiniers vont jusqu'à réaliser un purin de sauge, plus efficace car plus concentré, mais beaucoup plus long à réaliser. Sur un potager familial, l'infusion sera suffisante.

Sur un bouton de fièvre

L'infusion de sauge à boire et à appliquer sur la lèvre, dès que l'on sent qu'un bouton va y fleurir, permettra de l'éliminer rapidement. Pour une efficacité plus concentrée de la sauge, versez une goutte d'huile essentielle de sauge sur un coton-tige et appliquez-le sur le bouton. Vous obtiendrez également d'excellents résultats avec l'huile d'arbre à thé.

Contre l'eczéma

Les personnes qui en souffrent le savent bien : l'eczéma est coriace et l'on ne s'en débarrasse jamais vraiment. Néanmoins, la sauge peut avoir de bons effets. Trempez une compresse dans une infusion de sauge et posez-la sur la peau lésée. Vous pouvez procéder de même avec de l'huile d'amande douce à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de sauge.

Dentifrice maison

Confectionnez votre propre dentifrice avec des produits naturels. Mélangez dans un bol une cuillère à café de feuilles de sauge, une cuillère à café de poudre de racine d'iris, une demi-cuillère à café d'huile de cannelle, la pulpe écrasée d'un citron et une cuillère à soupe d'eau. Conservez-le à température ambiante. Très efficace contre le jaunissement des dents !

Contre les fourmis

Votre jardin est envahi de fourmilières, d'où l'invasion de fourmis dans votre intérieur, qui vont et viennent dans votre cuisine. Il existe diverses solutions pour les décourager : la sauge verte en fait partie. Déposez quelques feuilles sur leur trajectoire, elles feront vite demi-tour !

Mauvaise haleine

Avoir mauvaise haleine est un phénomène courant : problèmes de dentition, affections buccales, ou tout simplement la consommation d'aliments au goût prononcé, comme l'ail ou le fromage. Limitez son apparition grâce à la sauge : il suffit d'en mâcher quelques feuilles pour rafraîchir votre bouche.

Coup de soleil

Vous avez fait l'erreur de vous endormir au soleil dans votre jardin : c'est bien beau de bronzer, mais il faut se protéger ! La peau de votre visage tire, il vous faut la

soulager. Faites bouillir 50 cl d'eau et versez-y une cuillère à soupe de feuilles de sauge. Laissez infuser 10 minutes et rincez votre visage avec cette lotion, une fois refroidie.

Protéger les rosiers

Vos beaux rosiers sont envahis d'insectes en tout genre, quelle plaie… Faites fuir les nuisibles sans avoir recours aux produits chimiques : optez pour la sauge sclarée. Plantez-en autour de vos rosiers, elle pousse facilement et demande peu d'entretien. Et vous pourrez l'utiliser en cuisine !

Masque purifiant

Purifiez votre peau : la sauge agit sur le sébum. Dans un bol, mélangez 2 cuillères à café de miel, 1 cuillère à café d'argile verte, 3 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée et 2 cuillères à soupe d'eau. Votre masque est prêt : appliquez-le 15 minutes sur votre visage, puis rincez.

Contre la chute des cheveux

Agissez avant d'avoir perdu tous vos cheveux ! Préparez-vous une lotion maison contre la calvitie : faites macérer 20 g de sauge, 20 g de romarin et 20 g de thym dans 1 litre d'eau, pendant 12 heures. Faites chauffer puis filtrez. Une fois refroidie, utilisez-la en frictions avant chaque shampooing. Conservez-la au frais.

Pieds odorants

Vous n'osez pas ôter vos chaussures, au risque d'asphyxier vos acolytes. La prochaine fois, vous penserez à faire prendre un bain à vos pieds : dans de l'eau chaude, versez une poignée de sauge, de basilic, d'eucalyptus et de thym. Et adieu les mauvaises odeurs.

Gaz intestinaux

Les gaz intestinaux, ce n'est pas vraiment rigolo ! Surtout lorsque votre ventre se tord, en plein repas, devant vos invités, et que vous devez faire mine de rien. Les légumes secs en sont souvent responsables. Ajoutez à l'eau de cuisson de ces derniers 3 feuilles de sauge. Cela limitera leur apparition.

Apaiser les allergies

Les allergies respiratoires, quelle plaie ! Les acariens, les moisissures et bien sûr le

pollen en sont les principaux responsables. Il n’existe pas de remède miracle, mais certaines plantes, comme la sauge, peuvent vous aider à les calmer. Buvez régulièrement des infusions de sauge pour soulager vos voies respiratoires.

Limiter la cellulite

La plupart des femmes sont touchées par la cellulite. Il est difficile de la faire disparaître mais, en prévention, utilisez cette décoction : 500 g de fleurs de bouton d’or séchées, 10 gouttes d’huile essentielle de sauge et 10 de sarriette dans 1 litre d’eau bouillante. Filtrez et versez dans votre bain, n’y restez pas plus de 15 minutes.

Obscurcir des cheveux clairs

Nos aïeules savaient se teinter les cheveux de manière naturelle. Elles utilisaient la sauge pour brunir leurs cheveux clairs. Elles faisaient infuser quelques feuilles de sauge dans 50 cl d’eau bouillante, durant 30 minutes. Après l’avoir filtrée, elles appliquaient la solution comme dernière eau de rinçage.

Lotion antipellicules

Des pellicules sur le col de votre veste, pas très classe. Pour faire cesser leur apparition, faites macérer 20 g de sauge, 20 g de romarin et 20 g de serpolet dans 1 litre d’eau durant 5 heures. Faites bouillir puis filtrez. Frictionnez votre cuir chevelu avec cette lotion refroidie quotidiennement, durant 8 jours.

Piqûres d’insectes

Grimper dans un arbre, c’est marrant, certes, sauf si des abeilles ont décidé d’en faire leur foyer. Vous voilà piqué de la tête aux pieds ! Aller cueillir de la sauge et broyez-en ses feuilles. Apposez-les sur les zones touchées et entourez ces dernières de sparadrap ou de fil alimentaire : cela calmera la douleur.

Irrésistible poulet

Mamie faisait frétiller nos papilles avec son délicieux poulet. Elle s’est enfin décidé à nous livrer le secret de sa recette magique : quelques feuilles de sauge et une moitié de citron dans son ventre avant de le mettre au four. Qui aurait cru que ce serait si simple ?

Le savon de Marseille



Le savon de Marseille fait partie de ces produits naturels, un temps dénigrés, qui font aujourd'hui un retour en force. On s'intéresse au fait qu'il soit produit localement, on redécouvre la simplicité de ses ingrédients de base…

Doux pour la peau, le savon de Marseille est généralement bien toléré par les personnes sujettes aux allergies ou les enfants en bas âge. Il permet de fabriquer sa propre lessive et peut être utilisé pour le nettoyage de toute partie du corps, de la peau du visage aux cheveux, en passant par les dents.

Le savon de Marseille est un produit durable à double titre : il est biodégradable et fond moins vite que les autres savons ; vous le conserverez plus longtemps.

Le vrai savon de Marseille n'est pas forcément produit dans la cité phocéenne, même si c'est bien là-bas qu'il s'est développé, à partir du xiie ou du xiiie siècle. En revanche, il se doit d'être fabriqué en respectant une certaine méthode.

Tout commence par l'empâtage : on fait chauffer à haute température l'huile végétale et la soude dans un grand chaudron. C'est à ce moment que se produit la réaction de saponification. Après cuisson, la pâte de savon est lavée avec une grande quantité d'eau saturée en sel : c'est le relargage. Puis survient la liquidation, c'est-à-dire la dernière cuisson du savon avant qu'il soit moulé, découpé en cubes et marqué du sceau de la savonnerie. Le savon de Marseille contient, en fin de fabrication, 72 % de graisse.

La matière première du véritable savon de Marseille est l'huile d'olive, mais ceci n'est que rarement respecté aujourd'hui. Pour vérifier que vous ne vous êtes pas trompé dans vos achats, un indicateur : la couleur du savon. Plus il contient d'huile d'olive, plus il est vert. Un savon clair contient sans doute une forte proportion d'huile de palme ou de coprah, toutes deux couramment employées. Bien sûr, un savon rose ne peut s'obtenir qu'avec une dose de colorant.

Tiroir qui coince

Lorsqu'un tiroir se ferme difficilement, il suffit de frotter tous ses angles avec un morceau de savon de Marseille. S'il se montre vraiment coriace, frottez aussi les angles de son « logement » dans le meuble.

Lavement maison

Si vous n'avez ni lavement, ni suppositoire à la glycérine chez vous, et que vous ne pouvez pas vous rendre à la pharmacie, taillez des lamelles assez épaisses de savon

de Marseille et utilisez-les comme lavement de fortune sans toutefois les introduire (il suffit de frotter). C'est assez désagréable, mais cela permet de mettre fin rapidement, faute de mieux, à une crise de constipation douloureuse.

Utiliser les chutes de savon

Il est toujours désagréable de « finir » un savon de Marseille. Il glisse des mains, se brise… Pour éviter cela, réservez, dans un tiroir, vos chutes de savon de Marseille. Lorsque vous en avez suffisamment, rincez-les bien et faites-les fondre toutes ensemble au bain-marie avec un peu d'eau. Coulez-les dans un moule en silicone et laissez refroidir : vous voilà avec un savon tout neuf !

Lessive écologique

Râpez un demi-savon de Marseille dans 1,5 l d'eau bouillante. Ajoutez-y une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et secouez vigoureusement jusqu'à ce que le savon soit bien dissous. Pour parfumer votre lessive, vous pouvez y ajouter une trentaine de gouttes d'huile d'arbre à thé. Votre lessive devra être secouée avant chaque utilisation car le savon a tendance à retomber au fond du bidon. Pour réussir votre lessive, achetez un savon de Marseille à l'huile d'olive et sans colorant.

Soigner un panaris

Plongez le doigt affecté dans une eau très chaude dans laquelle vous aurez dissous un gros morceau de savon de Marseille. L'opération est à renouveler deux fois par jour jusqu'à disparation du panaris, évidemment dans un bain d'eau savonneuse différent à chaque fois. Si le doigt continue à enfler ou à rougir et devient plus douloureux, consultez un médecin sans attendre.

Éviter les crampes

Cette astuce fait partie des trucs de grand-mère qui semblent tenir davantage de la légende que du réel « tuyau », mais après tout, on ne perd rien à essayer. Si vous souffrez régulièrement de crampes pendant la nuit, glissez au fond de votre lit un savon de Marseille. Vous pouvez également frotter la jambe qui vous fait habituellement souffrir avec le savon, juste avant de vous coucher. Si les crampes sont régulières, n'oubliez pas de consulter votre médecin. Elles ont peut-être une cause identifiable.

Repousser les pucerons

Faites fondre un morceau de savon de Marseille dans une bouteille d'eau chaude. La

part de savon doit rester faible pour que votre mélange soit bien liquide. Pulvérisez la lotion froide sur vos plantes.

Désinfecter une plaie

Avant de vous jeter sur le produit désinfectant acheté en pharmacie, n’oubliez pas ce réflexe tout simple : on ne peut pas désinfecter une plaie encore gorgée d’impuretés. Commencez donc par laver les genoux écorchés et autres bobos avec du savon de Marseille et beaucoup d’eau. Rincez bien, laissez sécher et appliquez ensuite, si nécessaire, votre produit désinfectant.

Visser facilement

Pour introduire une vis dans une planche sans que celle-ci ne se fende et sans s’y reprendre à plusieurs fois, faites d’abord un « prétrou » avec votre perceuse et un foret au diamètre identique à celui de la vis, réalisez à l’emplacement de celle-ci un trou de quelques millimètres de profondeur. La vis s’enfoncera plus facilement si vous la tartinez de savon de Marseille.

Scie qui frotte

Si votre scie montre des signes d’usure et ne glisse plus sur le bois, ne continuez pas à l’utiliser ainsi : elle se voilerait et serait alors bonne à jeter à la poubelle. Frottez-la avec un peu d’huile alimentaire ou de savon de Marseille. L’avantage du savon de Marseille, c’est que, contrairement à l’huile, l’excédent ne tachera pas les planches que vous couperez.

Éponge mousseuse

Si votre éponge, trop gorgée de produit vaisselle, reste mousseuse après plusieurs rinçages, frottez-la sur un savon de Marseille.

Fermeture coincée

Quand la fermeture éclair de l’un de vos vêtements devient difficile à ouvrir et à fermer, tartinez-la, aux endroits qui coincent, de savon sur ses deux faces.

Antimite

Pour vous assurer que les mites ne viendront pas visiter vos placards, laissez sur vos étagères quelques morceaux de savon de Marseille.

Enlever une tache de sang

Les taches de sang font partie des plus coriaces… mais seulement lorsque l'on ne s'y prend pas à temps ! Vous éliminerez toute trace, même sur un tissu blanc, si vous nettoyez la tache lorsqu'elle est encore humide. Pour cela, il vous suffit de la frotter vigoureusement avec du savon de Marseille et de l'eau très froide. N'utilisez jamais d'eau chaude, cela incrusterait la tache.

Douleurs rhumatismales

Si vous souffrez de rhumatismes ou de douleurs musculaires ou articulaires, plongez bras ou jambes dans une bassine remplie d'eau bien chaude à laquelle vous aurez ajouté, à « saturation », du savon de Marseille.

Entretien du fer à repasser

Vous êtes un maniaque du linge impeccable, et passez un temps fou à faire disparaître le moindre pli ! Le mot froissé n'existe pas chez vous. Seulement, votre fer en fait les frais et s'use de plus belle. Entretenez votre précieux instrument en passant sur sa semelle encore chaude un morceau de savon de Marseille sec, puis essuyez-la avec du papier journal.

Antibuée

Vous qui portez des lunettes, la buée, ce n'est pas votre tasse de thé. Tasse que vous ne pouvez justement pas boire sans que vos verres deviennent flous et vous gâchent la vue ! Une petite astuce pour empêcher la formation de buée sur vos verres : frottez les deux faces avec du savon de Marseille sec.

Bas et collants filés

Vous en avez assez de ces bas et collants qui filent sans arrêt… Néanmoins, pour réparer l'inévitable et réduire les dégâts, le savon de Marseille sera votre allié. Arrêtez la maille filée en frottant dessus un petit morceau de savon sec.

Enlever une tache de rouille

Quelle bonne idée a eu votre petit d'escalader le grillage… son pantalon est plein de rouille ! Imbibez les parties tachées un mélange de jus de citron et de sel. Frottez puis versez ensuite de l'eau additionnée de savon de Marseille. Frottez de nouveau et rincez abondamment. Nettoyer du marbre

Pour détacher et redonner de l'éclat à vos objets en marbre, le savon de Marseille

n’a pas son pareil. Nettoyez-les avec un tampon de fine laine d’acier sur lequel vous aurez frotté un peu de savon. Rincez immédiatement et essuyez avec un linge doux.

Traiter couette et oreillers

Votre couette et vos oreillers emplis de plumes sont si moelleux et confortables… sauf lorsque les plumes décident de prendre la poudre d’escampette, transpercent l’oreiller et vous piquent l’oreille ! Passez du savon de Marseille sec sur l’enveloppe de vos coussins et de votre couette : vous ne perdrez plus vos plumes.

Enlever une tache de parfum

Le parfum, cela sent bon (ou fort pour certains) mais cela peut aussi laisser des traces sur votre beau chemisier. Pour les tissus fragiles tels que la soie ou la laine, la trace ne partira que si vous y déposez un peu de talc pour les tissus clairs, un peu de terre de Sommières pour les tissus foncés. Frottez ensuite avec du savon de Marseille sec avant de laver.

Enlever une tache d’huile

En pleine cuisine, vous avez renversé de l’huile sur votre T-shirt. Les taches de gras, c’est la cata ! Grand-mère savait comment les faire partir : elle l’enduisait tout simplement de savon de Marseille avant de laver le vêtement.

Entretien du bois blanc

Le bois blanc non traité devient vite sale. De par sa couleur, mais aussi parce qu’il n’est ni verni ni ciré donc moins bien protégé. Pour le nettoyer et lui redonner son éclat, rien de tel que le savon de Marseille. Frottez-le avec une brosse imprégnée d’eau chaude et de savon, puis essuyez avec un chiffon doux.

Rallonger un ourlet

Votre pantalon préféré est devenu trop court ? Vous avez grandi, ou le malheureux a rétréci au lavage. Le jeter ? Impensable. Pourquoi ne pas découdre l’ourlet ? Facile, mais une vilaine trace persiste ! Passez dessus un morceau de savon de Marseille, sec, taillé en pointe. Posez une feuille de papier de soie puis donnez un coup de fer à repasser sur la marque.

Dentifrice maison

Vous vous apprêtiez à vous brosser les dents avant d’aller vous coucher, mais votre

tube de dentifrice est fini. Il est bien trop tard pour pouvoir aller en acheter ! Pas de panique, vous irez au lit les quenottes brossées. Frottez votre brosse à dent humidifiée sur du savon de Marseille. Le goût peut surprendre, mais c'est tout aussi efficace.

Atténuer les douleurs des piqûres d'insectes

Une guêpe ou une abeille vous a piqué ? Après avoir enlevé le dard, nettoyez la plaie avec du vinaigre. Mouillez-la avec un peu d'eau puis passez-y du savon de Marseille. Cela aidera à calmer momentanément la douleur.

Enlever une tache d'alcool sur du teck

Le teck, bois précieux et inaltérable, est souvent utilisé dans la confection de meubles de jardin. Un cocktail sur la terrasse l'été, c'est agréable… mais patatras ! Voilà une belle tache sur votre table. Comment la faire partir ? Avec un peu de savon de Marseille et d'eau chaude. Frottez et laissez sécher. Poncez-le ensuite légèrement avec du papier de verre fin, la tâche aura disparu.

Enlever une tache de cambouis

Vous avez eu la bonne idée d'aller fourrer votre nez lorsque votre compagnon réparait sa voiture, le nez dans le capot. Résultat : des taches de cambouis, et pas que sur vos doigts ! Difficiles à partir au lavage, pensez à enduire les marques avec du savon de Marseille sec pour que les vilaines disparaissent.

Enlever une tâche de sève

La sève, particulièrement collante, est bien difficile à faire partir sur les vêtements. Vous en viendrez à bout en frottant les taches tout d'abord avec de la matière grasse, du beurre par exemple, puis avec du savon de Marseille sec. Lavez ensuite le vêtement normalement, et les traces auront disparu.

Le savon noir



Ce sont les soins de beauté qui ont remis le savon noir au goût du jour. Ce savon, à l'aspect peu attrayant car collant et brunâtre, est traditionnellement utilisé dans les hammams afin de procéder à un gommage corporel tonique et profond.

Le savon noir a fait son come-back lorsque les magazines féminins ont commencé à célébrer les vertus des produits naturels marocains : huile d'argan, savon d'Alep…
Pourtant, cette pâte à tout faire produite à base d'huile de lin était bien connue de nos grands-mères. On le fabriquait aussi en France et en quantité, jusqu'à ce que soient inventés les détergents et crèmes à récurer modernes. Il y a quelques mois, une marque bretonne a d'ailleurs relancé la production de savon noir, vendu sous un emballage vintage : les petits pots métalliques se sont arrachés !
Il faut cependant préciser qu'à l'époque de nos grands-mères, le savon noir vivait bien loin des salles de bains. Et pour cause : c'est avant tout un formidable produit ménager. Difficile de citer une surface qu'il ne nettoie pas. On peut l'utiliser pour entretenir les sols, les vasques, les plans de travail, la vaisselle. Il peut aussi lessiver les murs, le linge.
Il est commercialisé en bouteilles ou en pots, qui ressemblent davantage à de petits seaux. Dans le premier cas, il est liquide ; dans le deuxième, il est pâteux (on parle alors de savon noir mou). Il s'agit globalement du même produit. La différence intervient au moment de l'utilisation. Le savon noir liquide est un peu plus facile d'emploi et le savon mou, plus concentré, est aussi beaucoup plus économique : un pot de 1 kg permettra de nettoyer un appartement de taille moyenne, pendant au moins six mois.
Enfin, le savon noir commercialisé à des fins cosmétiques est fabriqué avec plus de soin que le savon noir ménager. Il coûte un peu plus cher, mais il est important, pour préserver votre peau, de ne pas utiliser le deuxième à la place du premier.

Contre toutes les taches de graisse

Frottez les taches de graisse, cambouis et goudron sur l'envers et l'endroit du tissu avec du savon noir jusqu'à ce que les traces soient dissoutes. Rincez et renouvelez l'opération si vous avez l'impression qu'il reste encore une auréole.

Des cuivres impeccables

Pour nettoyer et faire briller vos objets en cuivre, faites-les tremper dans une eau

additionnée de savon noir et d'une cuillère à soupe d'ammoniaque. Séchez-les bien et terminez leur « mise en beauté » en les frottant avec un chiffon doux.

Un gommage au savon noir

Le savon noir, traditionnellement utilisé dans les hammams, est aussi efficace qu'un gel gommant, même s'il est dépourvu de grains. Il suffit de l'étaler sur votre corps, de patienter cinq minutes et de frotter vigoureusement, pour décoller le savon, avec un gant de crin. Si vous voulez rester fidèle à l'esprit du hammam, vous pouvez utiliser un gant « kessa » qui donne le même résultat. On ressort de la douche tout rouge et gonflé, mais après quelques minutes, ces désagréments s'estompent et laissent découvrir une peau nette et douce. Pour réaliser votre gommage, achetez impérativement un savon noir spécialement dédié aux soins du corps.

Chasser les petites bestioles

En pulvérisant sur vos plantes un mélange d'eau et de savon noir (à faible dose), vous éliminerez de votre jardin les araignées et les aleurodes (mouches blanches). Pour éloigner les chenilles et les petites bêtes plus coriaces, vous pouvez ajouter à votre bouteille d'eau savonneuse deux cuillères à soupe d'alcool ménager et une grosse pincée de sel. Mélangez bien avant chaque pulvérisation.

Lessiver les sols

Pour nettoyer vos sols carrelés, en plastique ou les parquets vitrifiés, diluez deux à trois cuillères à soupe (selon que vos sols sont plus ou moins sales) de savon noir dans un seau d'eau bien chaude.

Entretenir les tomettes

Les tomettes ne réagissent pas toujours bien aux produits nettoyants. À carreaux anciens, produits anciens ! Vous raviverez vos tomettes en les brossant au savon noir liquide dilué dans de l'eau. Si elles sont marquées de taches ou de traces, laissez poser le savon plusieurs heures. Rincez à l'eau vinaigrée, séchez bien et cirez. On peut aussi se contenter d'essuyer vigoureusement ses tomettes avec un chiffon, sans même rincer. Le savon noir protège suffisamment les tomettes pour qu'il n'y ait pas besoin de cirer. Attention tout de même : votre sol sera glissant pendant quelque temps.

Détacher avant lavage

Il est toujours préférable de détacher un vêtement avant lavage. Si vous manquez de

temps, pour donner plus de chances de réussite à votre machine à laver, enduisez la tache, sur les deux faces du tissu, de savon noir mou, avant de glisser le vêtement dans le tambour.

Blanchir les ongles

Le savon noir blanchit les ongles. Vous pouvez, au choix, laisser tremper vos doigts dans un bain d'eau et de savon noir, ou tout simplement utiliser le savon noir à la place de votre savon habituel.

Entretenir le marbre

Le marbre a tendance à ternir avec le temps. Pour nettoyer, sans les abîmer, vos plans de travail ou sols en marbre, utilisez du savon noir dilué dans l'eau. Rincez et frottez bien pour donner de la brillance au matériau.

Des pinceaux endurcis

Les pinceaux qui ont déjà servi, même lorsqu'ils ont été bien nettoyés après usage, finissent parfois par durcir. Vous leur rendrez toute leur souplesse en les lavant à l'eau et au savon noir.

Le shampoing de Médor

Le savon noir est doux pour la peau. Acheté pur, il ne contient aucun colorant ou produit chimique potentiellement irritant. C'est donc un produit idéal pour la douche de votre animal de compagnie. Utilisez du savon liquide, préalablement dilué dans de l'eau tiède. Attention : comme le savon noir mousse beaucoup moins qu'un shampoing traditionnel, on peut avoir tendance à trop forcer la dose.

Nettoyer les plaques en vitrocéramique

Les plaques en vitrocéramique se rayent facilement. Pour les nettoyer sans les abîmer, diluez une forte dose de savon noir dans de l'eau chaude. Appliquez le mélange sur vos plaques. Attendez un bon quart d'heure que les dépôts se décollent et passez un coup d'éponge (sans utiliser le grattoir). Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.

Un shampoing maison

Vous obtiendrez un shampoing qui assainit durablement le cuir chevelu en mélangeant vigoureusement un volume de savon noir, un volume de bicarbonate de

soude et deux volumes d'eau. Laissez reposer votre shampoing quelques heures et éliminez le dépôt. Secouez-le avant chaque utilisation.

Un liquide vaisselle maison

Récupérez un flacon de produit vaisselle et remplissez-le aux deux tiers d'eau chaude. Ajoutez-y deux cuillères à soupe de savon noir liquide, deux ou trois gouttes d'une huile essentielle dont le parfum vous plaît (souvent, on utilise la lavande). Mélangez bien : votre liquide vaisselle est prêt.

Raviver l'argenterie

Un bain dans une eau additionnée de savon noir est aussi très efficace pour rendre leur brillance aux couverts en argent.

Chaussettes rouges

Amateurs de tennis, vous aimeriez bien dépenser moins d'argent en achat de chaussettes. Complètement souillées par la terre battue, elles sont irrécupérables. Mamie a pourtant la solution : trempez-les une bonne heure dans de l'eau chaude additionnée de vinaigre. Puis frottez-les avec du savon noir, pour qu'elles redeviennent blanches !

Contre les pucerons

Les pucerons sont friands de vos rosiers. Concoctez-vous un insecticide naturel au lieu d'utiliser des produits chimiques nocifs pour vos plantations. Ajoutez à 1 litre d'eau 100 g de savon noir et 2 gousses d'ail pilées. Mélangez bien et pulvérisez cette solution sur vos rosiers. Adieu les pucerons !

Nettoyer la nacre

Vous souhaitez raviver les beaux reflets irisés de vos objets en nacre ? Nettoyez-les avec du savon noir liquide dilué dans de l'eau. Rincez à l'eau claire et laissez séchez naturellement. Et pour encore plus de brillance, frottez-les avec un chiffon doux imbibé d'huile végétale.

Nettoyer une hotte aspirante

Les hottes aspirantes se salissent bien vite, et c'est fort logique, puisqu'elles aspirent la graisse des petits plats que vous préparez. Il est pourtant facile de la dégraisser : il vous suffit d'avoir du savon noir sous la main. Frottez la hotte avec une éponge

imbibée de savon noir, rincez à l'eau chaude : le tour est joué !

Panier en osier neuf

Avec le temps, l'osier a tendance à s'effilocher et s'abîmer facilement. Votre beau panier n'est plus ce qu'il était. Nettoyez-le avec du savon noir dilué dans de l'eau. Laissez sécher. Puis frottez-le avec du gros sel, plusieurs fois de suite. Rincez et laissez sécher naturellement : votre panier aura retrouvé son éclat.

Éviter les taches de teinture dans la baignoire

Les taches de teintures à cheveux sont difficiles à faire partir. Soyez préventif : avant de procéder à votre teinture, enduisez votre baignoire de savon noir. Vous n'avez plus rien à craindre, même si vous en mettez partout, les traces ne tiendront pas et vous n'aurez aucune difficulté à garder votre baignoire blanche.

Entretenir l'ardoise

La maison de ma grand-mère était pourvue d'un joli carrelage de dalles d'ardoise. Pour l'entretenir, elle utilisait du savon noir, produit non abrasif. Elle le faisait dissoudre dans de l'eau chaude puis complétait avec de l'eau froide, à raison de 2 cuillères à soupe de savon pour 5 litres d'eau. Son carrelage était toujours flamboyant !

Contre les boutons

Vous êtes sujet aux boutons ? Et pas seulement sur le visage… Optez pour le navet. Même si le goût vous rebute, n'ayez crainte, vous n'aurez pas à le manger, mais à le presser. Obtenez quelques gouttes de son jus dont vous imbiberez un coton. Passez-le sur les parties concernées puis rincez au savon noir.

Entretenir le bois blanc

Les meubles en bois blanc marquent facilement. Faites une pâte en faisant fondre dans de l'eau bouillante du savon noir. Appliquez-la une fois refroidie et laissez agir 1 heure tout en frottant énergiquement avec une brosse en chiendent, puis rincez à l'eau claire. Vos meubles retrouveront leur blancheur d'antan.

Récupérer un pinceau sale

Ça y est, vous avez fini de peindre vos bordures de fenêtre. Il est l'heure de prendre une pause bien méritée ! Mais en laissant dans leur coin vos pinceaux sales, ils

deviennent secs et inutilisables. Ne les jetez pas : donnez-leur une seconde vie en les faisant tremper dans du savon noir liquide.

Décapant maison

Confectionnez un décapant maison, bon à tout récurer ! Dans un bol, versez 100 g de savon noir, 20 g de silicate de potasse et 70 g de potasse caustique. Mélangez bien le tout. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop épaisse. Étalez la préparation sur les meubles à décaper puis grattez-la avec une raclette. N'oubliez pas de rincer !

Enlever une tache de goudron

Les taches de goudron sur les vêtements sont plutôt coriaces. Nos grands-mères avaient pourtant réussi à trouver une solution : le savon noir. Mettez-en un peu sur la trace, sur l'endroit ainsi que sur l'envers du tissu. Lavez ensuite normalement votre vêtement : les marques de goudron auront disparu.

Décaper son four

Dans votre four, ce ne sont pas des taches de graisse que vous voyez, mais des alvéoles de propreté perdues dans une pellicule de graisse. L'heure est venue de lui faire prendre un bon bain. Aspergez son intérieur de savon noir, il dissout les graisses. Au bout de 10 minutes, frottez avec une brosse puis rincez. Place à la propreté !

Nettoyer une cheminée

Vous vous lancez dans le nettoyage de votre cheminée : après en avoir retiré les cendres, il vous faut la décaper. Diluez 50 cl de savon noir liquide dans 3 litres d'eau chaude puis, une fois le mélange refroidi, ajoutez 650 g de pierre ponce en poudre et 40 cl d'ammoniaque. Laissez agir 1 heure avant de retirer le savon avec une brosse, puis rincez.

Un sol frais

L'été, vous avez beau arroser vos plantations, la terre a des difficultés à retenir l'eau suite au temps trop sec. Il suffit d'ajouter à l'eau d'arrosage un peu de savon noir liquide pour y conserver la fraîcheur. Vous pouvez procéder de même pour vos plantes d'intérieur.

Le sel



Le sel n'est pas seulement le plus important de nos condiments. Outre ses qualités gustatives, le sel, qu'il soit fin ou gros, dispose de deux qualités fort utiles à la maison : son pouvoir abrasif et sa capacité d'absorption.

Excellent conservateur, le sel est capable de freiner le développement des bactéries. On l'utilise « à sec », en en enduisant, par exemple, un morceau de viande, ou en version saumure. Ainsi, les olives sont conservées dans une solution d'eau salée. Le sel permet aussi de cuire, les volailles principalement, à l'étouffée en conservant leur saveur et leur souplesse. Pour cela, on fabrique une « croûte de sel » en mélangeant 2 kg de gros sel, un blanc d'œuf, un peu de farine et d'eau. On prépare, avec une part de ce mélange, un lit à la volaille au fond d'une cocotte, puis on la recouvre entièrement.
Nous avons tous en tête les belles images des marais salants ; pourtant, le sel est pour l'essentiel extrait de mines. Dans le commerce, on le rencontre principalement sous trois états : sel fin, gros sel, fleur de sel. La fleur de sel a les faveurs des gourmets. Il s'agit exclusivement d'un sel de mer puisque c'est la pellicule de sel qui flotte à la surface des marais salants. Le gros sel offre une texture croquante appréciable, mais il incite à saler davantage. Or, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, une consommation trop importante de sel favoriserait le développement des troubles cardio-vasculaires. L'agence conseille de consommer de 2 à 4 g de sel par jour. Mesurer sa consommation de sel est un véritable défi car le sel se cache partout, dans les conserves, les plats cuisinés, le pain… Ainsi, une enquête réalisée il y a quelques années par 60 millions de consommateurs évaluait la quantité moyenne de sel contenue dans 100 g de pain à 1,9 g. Avec une demi-baguette par jour, vous atteignez presque votre quota de sel !

Absorber une tache de vin

La méthode est parfois critiquée en raison du côté abrasif du sel. Si nous ne la recommandons pas pour les tissus délicats, elle est en revanche très efficace pour agir dans l'urgence lorsque du vin rouge est renversé sur un fauteuil, une moquette, une nappe… Couvrez la tache de sel en la massant. Tant que le sel rosit (signe que tout le vin n'est pas encore absorbé), rajoutez-en. Frottez quelques minutes, puis laissez reposer plusieurs heures avant d'aspirer et de nettoyer à l'eau et au savon.

Un sel incollable

En quelques semaines, l'humidité présente dans la cuisine pénètre dans la salière et agglomère tout son contenu : tous les trous sont bouchés et le sel constitue une sorte de bloc. Pour éviter ce désagrément, il vous suffit d'ajouter à la salière une dizaine de grains de riz et de secouer la salière pour bien les répartir. Ainsi, le sel ne se collera jamais. Le riz ne s'abîme pas, il vous suffira de remplacer les grains quand vous remplirez à nouveau la salière.

Des blancs en neige bien ferme

Vos blancs en neige monteront plus vite si vous leur ajoutez, avant de les battre, une petite pincée de sel.

Un champagne bien frais

Pour rafraîchir une bouteille de champagne en dix minutes, ajoutez, aux glaçons du seau à champagne, une poignée de gros sel.

Un fer à repasser net

Pour entretenir la semelle d'un fer à repasser, frottez-la régulièrement avec du sel de table.

De la pâte à sel

C'est dimanche, il pleut et vous aimeriez que vos enfants fassent autre chose que regarder la télé. Vous avez certainement tout ce qu'il faut dans vos placards pour les divertir. La recette de la pâte à sel est archisimple et ne nécessite que trois ingrédients : eau, sel, farine. Dans un saladier, mélangez un volume de sel pour deux de farine. Tout en malaxant, ajoutez un volume d'eau. Votre pâte ne doit pas être collante ; si tel est le cas, ajoutez un peu de farine. Vos enfants n'ont plus qu'à laisser libre cours à leur imagination. Pour colorer votre pâte, deux solutions : la peindre après cuisson, ou ajouter du colorant alimentaire dans l'eau de préparation. Il est conseillé de laisser sécher les chefs-d'œuvre toute une nuit, avant de les cuire au four à 110 °C, sur une feuille de papier sulfurisé. La cuisson est terminée dès que la pâte est uniformément durcie. Vos restes de pâte à sel se conservent au congélateur.

Des légumes farcis réussis

Courgettes et tomates rendent beaucoup d'eau à la cuisson. Pour qu'elles gardent leur tenue, avant de les farcir, frottez l'intérieur des tomates et courgettes préalablement creusées avec du gros sel et laissez-les reposer tête en bas sur une

grille pendant une bonne demi-heure.

Un régime presque sans sel

Ceci est une astuce de grand-mère… japonaise ! Si votre médecin vous recommande de consommer moins de sel ou si vous vous rendez compte que vous avez, de manière générale, tendance à trop saler vos plats, voici comment vous pouvez réduire les apports sans affadir vos mets. Il suffit de préparer du gomasio, un condiment très utilisé dans la cuisine japonaise. Pour cela, versez dans un plat allant au four un volume de sel pour cinq à dix volumes de graines de sésame (selon que vous voulez réduire plus ou moins votre consommation de sel). Laissez griller quelques minutes, puis écrasez le tout dans un mortier. Le mélange se conserve des semaines dans une boîte hermétique.

Des bougies longue durée

Pour que vos bougies se consument moins vite, empêchez la cire de s'écouler grâce à quelques grains de gros sel. Allumez la bougie et lorsque la cire commence à fondre autour de la mèche, incrustez-y vos grains de sel.

Un café parfait

Pour renforcer l'arôme du café et en diminuer l'amertume, ajoutez, dans le filtre à café, cinq ou six grains de gros sel.

Fixer les couleurs

Tout comme le vinaigre blanc, le sel peut être utilisé pour fixer les couleurs d'un vêtement neuf, c'est-à-dire pour éviter que celui-ci ne se délave trop rapidement. Avant de laver le vêtement pour la première fois, laissez-le tremper toute une nuit dans une eau fortement salée.

Dégager le nez

L'eau salée débouche efficacement le nez, même en cas de gros rhume. On trouve des solutions toutes prêtes en pharmacie. Vous pouvez aussi vous débrouiller seul, en injectant dans chaque narine, avec une pipette, un tout petit peu d'eau faiblement salée et en respirant à fond. C'est aussi désagréable qu'efficace.

Contre les rhumatismes

Le gros sel aurait la propriété de calmer les douleurs rhumatismales. Il suffit d'en

mettre une bonne poignée dans une baignoire d’eau chaude.

Un gommage maison

Vous pouvez remplacer les gommages corporels du commerce par une poignée de gros sel mouillé d’une cuillère à soupe d’huile d’amande douce. Attention, ce gommage ne s’utilise pas sur le visage.

Contre les jambes lourdes

Si vous avez les jambes lourdes, les pieds gonflés, préparez-vous un bain de pieds en jetant dans une bassine d’eau bien fraîche une poignée de gros sel. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée.

Contre les vomissements

Rien de plus désagréable que les nausées. Pour vous soulager et tenter de les stopper, en attendant de consulter un médecin, vous pouvez boire de l’eau salée. Versez 50 g de sel dans 1 litre d’eau. Prenez-en 3 cuillères à soupe, tel un sirop, puis buvez une gorgée d’eau bien fraîche.

Conserver les citrons entamés

Il vous arrive fréquemment d’entamer un citron et de laisser traîner dans votre porte de réfrigérateur une moitié de citron entamée, que vous oubliez, et que vous finissez par jeter. Mamie n’aimait pas le gâchis : pour retarder le dessèchement du citron, saupoudrez la partie exposée avec un peu de sel fin.

Tache de rouille

Une tache de rouille sur un vêtement ? Rien n’est insurmontable pour Mamie. Voici son truc : nettoyez d’abord la trace avec un mélange de sel et de jus de citron. Avec une petite brosse à poils doux, frottez ensuite avec de l’eau savonneuse. Rincez abondamment : la tache aura disparu.

Éviter les projections de graisse

Pour éviter les projections de graisse lorsque vous faites revenir des aliments dans une poêle, il suffit d’ajouter en son fond un peu de sel fin en début de cuisson. Que ce soit de l’huile ou du beurre, il n’éclaboussera pas votre plaque de cuisson, ni vos mains !

Ongles fragiles

Vos ongles ont tendance à se casser facilement ? Nourrissez-les en leur faisant prendre des bains fortifiants. Plongez-les une quinzaine de minutes dans de l’eau chaude salée, à raison de 4 g de sel pour un demi-litre d’eau. Renouvelez l’opération plusieurs fois par jour, durant une semaine.

Extraire une écharde

Une écharde coincée dans un doigt, c’est très douloureux ! Il est important de réussir à l’enlever pour éviter toute infection. Pour vous faciliter la tache, après avoir désinfecté votre doigt, faites-le tremper dans de l’eau tiède additionnée de gros sel pendant 10 minutes. Vous n’avez plus qu’à l’extraire avec une pince à épiler.

Repousser les fourmis

Assez des allers et venues de fourmis dans votre cuisine ! Pour les dissuader de revenir se balader dans votre demeure, déposez sur leur passage un peu de jus de citron avec du sel. Ces dernières n’aiment pas sa forte odeur. Vous pouvez aussi placer des rondelles de citron séchées.

Chasser les puces

Vous avez beau asperger votre chien de produits antipuces, rien n’y fait. Attaquez-vous à sa niche : nettoyez-la de fond en combe avec de l’eau salée. Déposez-y ensuite quelques gouttes d’huile essentielle de lavande : elles ne reviendront plus.

Blanchir les dents

Vous pouvez utiliser le sel de deux façons pour rendre vos dents plus blanches. Tout d’abord, versez un peu de sel fin sur votre dentifrice et brossez-vous les dents. Enfin, faites régulièrement des bains de bouche avec de l’eau salée tiède.

Tache de sang

Pour éliminer une tache de sang sur du coton, vous devez la nettoyer au plus vite, en la frottant avec de l’eau froide et un peu de gros sel. Nettoyez ensuite la marque restante avec du savon de Marseille, laissez agir une bonne heure puis rincez à l’eau froide. La tache aura disparu.

Raviver un feu

Brrr ! Quel est ce coup de froid, alors que votre cheminée est allumée ? Le feu de cheminée ne veut plus décoller, les flammes se font de plus en plus petites. Pour le raviver, il suffit d'y jeter une poignée de gros sel. Et vous aurez de nouveau chaud au coin du feu !

Nettoyer l'ivoire

Vos objets en ivoire ont tendance à jaunir avec le temps. Pour leur redonner leur blancheur d'antan, il suffit de les frotter avec un demi-citron que vous aurez trempé dans du sel fin. Rincez avec de l'eau claire et essuyez avec un chiffon doux. L'ivoire sera de nouveau éclatante.

Rideau de douche propre

Les taches de moisissure, votre rideau de douche, il les connaît bien. Avec l'eau et l'humidité, elles s'incrustent sans difficulté. Après l'avoir correctement nettoyé, ou si vous optez pour un nouveau rideau, faites-le tremper dans de l'eau très salée. La moisissure s'y installera moins facilement.

Raviver un tapis

Un tapis, ça se salit vite, puisque vous marchez tous les jours dessus. Et avec le temps, ses couleurs finissent par ternir. Pour le raviver sans avoir recours à des nettoyants chimiques, il existe une solution plus que simple : saupoudrez-le de gros sel. Laissez agir une bonne heure puis passez l'aspirateur.

Préparer un balai en paille

Vous venez d'acheter un balai en paille ? Avant sa première utilisation, pensez à le plongez plusieurs heures dans de l'eau froide très salée. Laissez ensuite bien sécher. Ce bain de sel fortifiera ses branches et rallongera ainsi son espérance de vie.

Le vinaigre blanc

Vinaigre blanc, vinaigre d'alcool ou vinaigre cristal : ces trois noms désignent le même produit : un vinaigre transparent, produit à partir d'alcool de betterave ou d'amidon de maïs fermenté et dont le taux d'alcool ne dépasse guère les 8 °C.

Le vinaigre blanc n'a aucune espèce d'attrait gustatif et pour cause : il est produit à la seule fin d'entretenir la maison. C'est un produit nettoyant très efficace s'il est utilisé régulièrement. On l'emploie dilué dans de l'eau, parfois chauffé, pour augmenter son pouvoir nettoyant. Il dissout le calcaire, blanchit, assainit et désodorise. En revanche, il ne vous dispensera pas d'une bonne dose d'huile de coude si vous avez un peu tardé à faire le ménage.

Comme c'est un produit naturel, il est particulièrement recommandé pour nettoyer les jouets que les enfants portent fréquemment à la bouche ou les sols, lorsqu'ils marchent encore à quatre pattes. Il remplace ponctuellement tous les produits conçus par les fabricants pour le détartrage des appareils ménagers. Il gagne à être utilisé pour nettoyer gourdes et thermos : il permet, en effet, d'éviter que ces contenants ne communiquent aux boissons leur goût de métal. On peut même s'en servir au jardin pour désherber. Quelques gouttes de vinaigre blanc dans l'eau d'un vase préserveront le bouquet plus longtemps et une bonne dose de vinaigre passée à la brosse sur les roues d'un vélo l'aidera à tenir la route.

Si le vinaigre blanc est tout à fait inoffensif, il faut quand même faire preuve de prudence dans certains cas. Chauffer du vinaigre provoque quelques vapeurs désagréables, il est donc préférable d'ouvrir une fenêtre. Ensuite, il ne faut jamais utiliser vinaigre et eau de javel en même temps. On est parfois tenté de faire ce genre de mélange lorsque l'on s'escrime en vain sur une surface impossible à blanchir, mais ce réflexe est à bannir : les deux produits réagissent et deviennent alors fortement toxiques.

Une machine à laver qui déborde

Vous avez mis trop de lessive et la machine déborde ? Versez un verre de vinaigre blanc au-dessus du tambour, ou dans le tiroir à lessive et la mousse disparaîtra.

Détartrer les appareils ménagers

Il existe des produits spécifiquement formulés pour entretenir et détartrer les appareils ménagers. En entretien courant, vous pouvez les remplacer par le vinaigre blanc, qui dissout le calcaire. Il vous suffit de faire chauffer bouilloire et cafetière

avec pour tout contenu un verre de vinaigre. Vous pouvez utiliser la même méthode pour le lave-vaisselle ou la machine à laver. Pour détartrer un fer à repasser, passez un coton mouillé de vinaigre sur la semelle et remplissez le réservoir de vinaigre avant de mettre le fer en position vapeur.

Un four à micro-ondes propre

Si votre micro-ondes est encrassé, ne vous jetez pas sur le grattoir. Remplissez à demi un bol de vinaigre blanc et faites-le chauffer deux ou trois minutes au micro-ondes. Les vapeurs de vinaigre chasseront les mauvaises odeurs et décolleront la saleté qui partira d'un coup d'éponge.

Faire briller ses sols

Vos carrelages seront plus brillants et paraîtront plus propres si vous les rincez avec de l'eau additionnée de vinaigre blanc.

Mieux laver fruits et légumes

On se contente souvent de passer fruits et légumes sous un simple filet d'eau, qui ne suffit pourtant pas à les assainir. Vous les débarrasserez de davantage d'impuretés en les plongeant dans une eau vinaigrée et en les brossant.

Nettoyer le fond d'une carafe

Les alcools (vins, liqueurs, rhums arrangés) laissent des traces et des dépôts au fond des carafes. Si la vôtre a un goulot trop étroit pour y introduire un goupillon, vous pouvez la nettoyer en versant à l'intérieur une poignée de riz cru et un verre de vinaigre blanc. Ensuite, secouez vigoureusement, pendant plusieurs minutes.

Des vitres sans traces

Quand on n'a pas le coup de main, les vitres, couvertes de traces et de coulures, paraissent parfois plus sales après lavage qu'avant. Vous éviterez les traces en nettoyant vos carreaux à l'aide de vinaigre blanc que vous essuierez avec des feuilles de papier journal roulées en boules.

Faire briller les verres

Pour des verres brillants et sans taches, terminez votre vaisselle par un rinçage à l'eau vinaigrée.

Ôter les taches de transpiration

Si vous avez tendance à transpirer abondamment, frottez les aisselles de vos tee-shirts et chemises avec du vinaigre blanc avant de les passer en machine. Cela évitera que le tissu ne jaunisse à la longue.

Fixer les couleurs

Pour éviter que vos vêtements neufs aux couleurs sombres ou vives ne virent trop vite au pastel, avant de les passer pour la première fois en machine, plongez-les, pendant une nuit, dans une bassine d'eau froide vinaigrée. Attention, cela n'empêchera pas la couleur de « dégorger », il ne faut donc toujours pas laver ensemble couleurs sombres et couleurs claires.

Nettoyer les pinceaux couverts de peinture

Après usage, nettoyez soigneusement vos pinceaux au vinaigre blanc. Si des résidus de peinture ont séché sur vos pinceaux et les rendent inutilisables, plongez-les dans du vinaigre bouillant. Dans un cas comme dans l'autre, dès que le vinaigre est saturé de peinture, il devient inefficace ; il faut donc préparer un deuxième bain.

Nettoyer les joints qui moisissent

Pour éliminer les traces de moisissure qui apparaissent sur les joints de la salle de bains, et particulièrement dans la douche, frottez-les avec une brosse trempée dans un mélange de liquide vaisselle et de vinaigre blanc. Pensez à aérer votre salle de bains après chaque douche, et si elle est mal (ou pas) ventilée, utilisez le mélange vinaigre blanc/liquide vaisselle une fois par mois à titre préventif.

Enlever la rouille

Faites bouillir du vinaigre blanc et plongez-y vos couteaux. Après une demi-heure, sortez-les de leur bain et chassez la rouille en utilisant, au choix, une brosse métallique, ou un demi-oignon avec du gros sel.

Blanchir du linge piqué ou moisi

Vous avez rangé le linge trop vite et il s'est piqué de moisissure ? Faites-le tremper dans une bassine d'eau vinaigrée. Si des traces résistent, massez-les avec du bicarbonate de soude. Vous avez oublié d'étendre votre linge ? En quelques heures, il n'a pas pu moisir ; en revanche, il a certainement pris une odeur de moisi. Pour vous en débarrasser, inutile de relaver le linge. Versez dans le tambour un demi-

verre de vinaigre blanc, en essayant de bien le répartir, et faites repartir votre machine sur un cycle rinçage/essorage. Et comme le vinaigre blanc est un excellent assouplissant, non seulement votre linge sera propre, mais en plus, il sera doux au toucher.

Raviver les couleurs d'un tapis

Si les couleurs de votre tapis se sont un peu affadies avec les années, brossez-le avec une eau légèrement vinaigrée. Comme toujours, en matière de textile, testez cette astuce sur une petite partie du tapis afin de vérifier qu'il réagit comme vous le souhaitez à ce traitement.

Lutter contre tartre dans votre baignoire

Le tartre, dans la salle de bains, est plus qu'inévitable. Si vous prenez l'habitude de nettoyer votre baignoire avec un mélange d'eau chaude et de vinaigre blanc, ceci une fois par semaine, vous ralentirez l'apparition du tartre. Si celle-ci est déjà entartrée, nettoyez-la avec un chiffon imbibé de vinaigre blanc, et astiquez !

Chasser les odeurs de tabac des vêtements

Vos habits sont imprégnés d'odeur de cigarette. Et les relents de tabac froid ne sont pas des plus agréables ! Pour les neutraliser, trempez vos vêtements dans une bassine d'eau chaude additionnée de 20 cl de vinaigre blanc. Une fois vos habits secs, les odeurs auront disparu !

Désinfecter une éponge

Votre éponge, utilisée quotidiennement, devient vite un vrai nid à bactéries. Pour les éradiquer et désinfecter de manière radicale votre outil à tout nettoyer, trempez-la dans un bol rempli d'eau et de vinaigre blanc. Mettez-le 1 minute au micro-ondes, et le tour est joué !

Raviver les bronze

Vos objets en bronze, chandeliers ou garnitures de meubles anciens souffrent de l'apparition de races de vert de gris avec le temps. Vous en viendrez à bout en les frottant à l'aide d'une brosse trempée dans du vinaigre blanc additionnée de sel et chauffé. Essuyez-les ensuite avec un chiffon doux.

Éliminer une tâche de chocolat

Vous avez tout essayé pour faire partir cette tâche de chocolat incrustée sur votre chemisier. Rien à faire, elle résiste ! Avant un lavage en machine, frottez la tache avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc, à parts égales. Résultat garanti !

Désodoriser le réfrigérateur

Mais quelle est cette odeur ? Avec toute la nourriture qui passe par votre réfrigérateur, celui-ci peut s'imprégner et dégager de bien mauvaises émanations. Chassez-les en y déposant simplement un verre rempli de vinaigre blanc, qui les absorbera. Pensez à le changer régulièrement.

Fabriquer du liquide lave-glace

Fabriquez votre propre liquide lave-glace ! Mélangez à 1 litre d'eau 5 cl de jus de citron et 10 cl de vinaigre blanc pour un produit efficace. Attention toutefois, le citron peut abîmer les balais des essuie-glaces. Dans ce cas remplacez le jus de citron par du produit vaisselle.

Halte aux poux

Vos petits ont attrapé des poux à l'école ? Les vilaines bêtes résistent de mieux en mieux aux produits du commerce, semble-t-il. Fabriquez donc votre propre shampooing antipoux : mélangez à parts égales de l'eau tiède et du vinaigre blanc. Laissez agir 30 minutes en ayant pris soin d'enrouler votre tête dans une serviette chaude puis rincez.

Nettoyer les cuivres

Ravivez vos cuivres avec un nettoyant maison : il suffit de mélanger 1 blanc d'œuf avec un peu de farine, puis d'ajouter du vinaigre blanc jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu molle. Frottez vos cuivres avec cette préparation, avec la plus grande douceur, et rincez-les à l'eau claire.

Effacer les traces de thé ou café sur la porcelaine

Vos tasses de porcelaine sont tachées à cause du café et du thé, laissant de vilaines traces brunes. Vous avez beau les laver, celles-ci s'atténuent mais ne disparaissent pas complètement. En les frottant à l'aide d'une éponge imbibée de vinaigre blanc et de sel, vous leur rendrez leur blancheur d'antan !

Éliminer le calcaire sur l'inox

L'inox de votre robinetterie est très souvent sali par les traces de calcaire, impossibles à éviter. Pour venir à bout de ces vilaines marques blanches, frottez évier et lavabo avec une éponge imbibée de vinaigre blanc. Rincez et séchez aussitôt. C'est efficace, et ça brille !

Éliminer une tache de café

Le café du matin vous réveillera, quelle que soit la façon ! Par malheur, un moment d'inattention et votre tasse se retrouve sur votre pantalon… Surtout, n'attendez pas pour venir à bout de la tâche : nettoyez le vêtement avec de l'eau additionnée de vinaigre blanc.

Du stylo-bille sur de la toile cirée

Plein d'inspiration, vous êtes concentré sur ce que vous écrivez, mais votre bic dérape sur la toile cirée ! Les traces de stylo-bille, c'est bien connu, ça part difficilement… Pas de panique, un coton imprégné d'alcool à 90° et de vinaigre blanc gommera la vilaine trace !

Effacer les décalcomanies

Vos enfants ont la fâcheuse manie de vous coller sur le bras les tatouages qu'ils trouvent dans les paquets de chewing-gum. C'est marrant, certes… mais au travail, ça fait plutôt mauvais genre ! Rien de tel qu'un coton imbibé de vinaigre blanc pour les faire disparaître.

Raviver un meuble sale

Vos meubles sont poussiéreux, sales et ternis… ce qui ne rend pas votre intérieur très chaleureux ! Préparez la mixture suivante : 2 blancs d'œufs battus, le jus d'un citron et un peu de vinaigre blanc. Appliquez-la sur un chiffon doux. Il ne vous reste plus qu'à les nettoyer avec pour leur rendre leur éclat !